

## BLUMENKOHL-REIS-HACKAUFLAUF



Kategorie: Hauptgerichte  
Fisch & Fleisch

Kreiert: am 27.10.2015  
Qualifiziert von: Supercook  
DE  
Vorgeschlagen von: meine  
Herzküche  
Gesamtzubereitungszeit:  
40:07 Minuten

### ZUTATENLISTE FÜR 6 PORTIONEN

<b>1</b>	Blumenkohl
<b>1 Tasse (240ml)</b>	Reis
<b>1 Liter</b>	Wasser
<b>100 Gramm</b>	Emmentaler Käse
<b>1 Becher</b>	Schmand
<b>1/2 Becher</b>	Kräuterfrischkäse
<b>1</b>	Zwiebel
<b>1 Zehe/ Zehen</b>	Knoblauch
<b>3 Esslöffel</b>	Tomatenmark
<b>500 Gramm</b>	Hackfleisch
<b>1</b>	Portion Currysoße, alternativ 1 Dose passierte Tomaten
	Öl
	Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Currypulver

### SCHRITT FÜR SCHRITT - ZUBEREITUNG

Um die Zubereitung einzusehen, bitte [loggen Sie sich ein](#).