

Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Personen

1 Kohlrabi (400 g)	Salz	250 g dunkle Champignons
Rapsöl	500 g gemischtes Hackfleisch	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, Pfeffer	2 EL Butter	1-2 EL Mehl
1 Bio Zitrone	250 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
150 ml Milch	100 g Emmentaler, am Stück	

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen Die Blätter des Kohlrabis entfernen, aber nicht wegwerfen. Kohlrabi schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Das geht besonders gut mit einer Aufschnittmaschine. Darauf achten, dass die Scheiben dünn und gleichmäßig geschnitten sind.

Kohlrabischeiben für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Champignons in Scheiben schneiden. Nach Belieben den Stil zuvor entfernen.

Rapsöl in einem Topf sehr hoch erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Pilze und Lorbeerblatt zum Hackfleisch geben und mit geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen. Die Hitze nach fünf bis sechs Minuten reduzieren.

Das Hackfleisch salzen und vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf erhitzen bis sie braun wird, dann ein bis zwei Esslöffel Mehl hinzufügen, Muskatnuss hineinreiben und alles kurz anrösten. Dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden und nichts am Topfboden ansetzt.

Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Béchamel etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen und dabei mit einem Schneebesen weiter umrühren. Die Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten.

Den Boden mit einer Schicht Kohlrabischeiben auslegen. Darauf das Hackfleisch und die Champignons verteilen. Eine dünne Schicht Emmentaler darauf geben und mit Béchamelsoße beträufeln. Den Vorgang wiederholen. Mit einer Schicht Emmentaler abschließen.

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 160 °C Umluft für etwa 35 Minuten backen.

Die Kohlrabiblätter waschen, fein hacken und den fertigen Auflauf damit

Björn Freitag am 19. Dezember 2023