



Gesamt: 45min
Zubereitung: 45min



4 Portion/en



einfach

HILFSMITTEL, DIE DU BENÖTIGST:

Varoma
Gareinsatz
Spatel

Zutaten

Blumenkohl-Hackfleisch-Eintopf

2 Zwiebeln halbiert
20 g Öl
1 Liter Brühe
500 g Kartoffeln in Würfeln
1 Blumenkohl in Stücken
400 g Hackfleisch
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Chili
200 g Schmelzkäse

Zubereitung

Die Zwiebeln halbiert **5 Sek. Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. Öl hinzugeben und **3 Min./100°C/Stufe 2** andünsten. Die Brühe hinzufügen, **Garkörbchen einfügen** und Kartoffelwürfel in das Garkörbchen geben.

Zerkleinerten Blumenkohl in den **Varomabehälter** geben, Varomabehälter aufsetzen und alles **30 Min./Varoma/Stufe 2** garen.

In einer großen Pfanne das Hackfleisch anbraten und kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen.

Nach Ende der Garzeit den **Varomabehälter absetzen**, das **Garkörbchen entnehmen**. Schmelzkäse in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 3** mit der Brühe verrühren.

Kartoffeln und Blumenkohl zum Hackfleisch in die Pfanne geben, Inhalt des Mixtopfes darübergießen, mit den Gewürzen nochmals abschmecken, fertig!



Achtung:

Bitte beachten Sie, dass der Mixtopf des TM5 ein größeres Fassungsvermögen hat als der des TM31 (Fassungsvermögen von 2,2 Litern anstelle von 2,0 Litern beim TM31). Aus Sicherheitsgründen müssen Sie daher die Mengen entsprechend anpassen, wenn Sie Rezepte für den Thermomix® TM5 mit einem Thermomix® TM31 kochen möchten. **Verbrühungsgefahr durch heiße Flüssigkeiten:** Die maximale Füllmenge darf nicht überschritten werden. Beachten Sie die Füllstandsmarkierungen am Mixtopf!

Dieses Rezept wurde dir von einer/m Thermomix®-Kundin/en zur Verfügung gestellt und daher nicht von Vorwerk Thermomix® getestet. Vorwerk Thermomix® übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere im Hinblick auf Mengenangaben und Gelingen. Bitte beachte stets die Anwendungs- und Sicherheitshinweise in unserer Gebrauchsanleitung.

Autor: [rubeush](#) Quelle: <http://www.rezeptwelt.de>