

BLUMENKOHLBOMBE

von Daniela

ZUTATEN

300 g gemischtes Hackfleisch

100 g Bacon-Streifen

1 mittelgroßer Blumenkohl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Ei

50 g Frischkäse

100 ml Milch

3 TL mittelscharfen Senf

1 EL Olivenöl

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer je nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Vom Blumenkohl Blätter und Strunk entfernen.
2. Den Blumenkohl als Ganzes waschen und in einem Topf mit heißem Wasser ca. 12 min. dämpfen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
4. Das **Hackfleisch** in eine Schüssel geben und mit 2 TL Senf, Ei, Salz, Pfeffer und der Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung verkneten.
5. Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unter-Hitze vorheizen.
6. Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben, die **Hackfleisch**masse auf dem Blumenkohl verteilen und mit den Händen gut andrücken und glattstreichen.
7. Die **Bacon**-Streifen auf das **Hackfleisch** legen und festdrücken.
8. Den Blumenkohl für 20 min im Ofen backen.
9. Für die Soße die übrige Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit der Milch und dem Frischkäse verrühren, 1 TL Senf und die Gemüsebrühe dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.
10. Die Soße zum fertig gebackenen Blumenkohl reichen.

GUTEN APPETIT!



FAMILIENMETZGEREI
hausner

NATÜRLICH OBERPFALZ!

