

Kochen mit Klaus

Blumenkohl-Hackpfanne

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, 1 Möhre, Salz, Pfeffer, Öl,
- 250g Rinderhack, 60 g Schinkenwürfel, 1 Pck. helle Sauce, Muskat,
- 250 ml Cremefine, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch,
- 50 ml Weißwein, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, Blumenkohl in Röschen schneiden. Zwiebel u. Knobi fein, Möhre klein würfeln. Blumenkohl im Dampfgarer 10 Min. garen u. geschlossen abkühlen lassen (Sud aufheben).



2. Schinkenwürfel in heißem Öl anbraten, Hack zugeben u. krümelig braten. Möhren, Zwiebeln u. Knobi zugeben u. anschwitzen. Salzen u. pfeffern. Mit Brühe u. Cremefine ablöschen, helle Sauce einrühren u. aufkochen. Abgedeckt 10-15 Min. köcheln lassen.



3. Mit Sud u. Wein verlängern. Kräuter einrühren, mit Salz, Pfeffer u. Muskat abschmecken. Kohl unterheben u. abgedeckt erwärmen.



Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln reichen.

