

Kochen mit Klaus

Gefüllter Blumenkohl mit Hack

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 1 Blumenkohl (1,7 kg), 3 gr. Toast, 1 Ei (L), 250 g gem. Hack, Salz,
- Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Knobzehen, Petersilie & Schnittlauch, Senf,
- Bratensaft, 100 ml Brühe, 20 g ger. Parmesan, 10 g Paniermehl

Zubereitung:

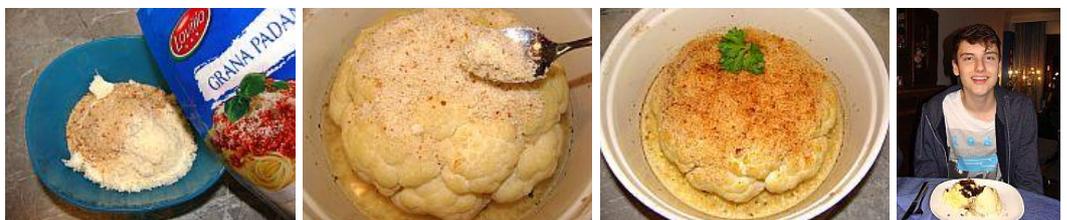
1. Kohl putzen, mit Strunk nach unten in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. kochen, herausnehmen, abtropfen lassen u. Strunk vorsichtig ausschneiden. Toast klein, Zwiebeln u. Knobi fein würfeln.



2. Hack, Zwiebeln, Knobi, Kräuter, Toast, 1 EL Senf, 1 EL Bratensaft u. Ei verkneten. Mit Salz u. Pfeffer pikant würzen. Mit Paniermehl binden u. alles in den Blumenkohl füllen.



3. Brühe in eine Auflaufform gießen, Blumenkohl mit der Öffnung nach unten hinein setzen. Blumenkohl im Ofen ca. 45 Min. bei 175°C auf der mittleren Schiene garen. Parmesan u. 1 EL Paniermehl mischen u. Blumenkohl damit bestreuen. Weitere 20-25 Min. bei 200°C goldgelb überbacken. In Stücke geschnitten zur Beilage servieren.



Tipp des Chaoten:

Mit Kartoffelbrei und Röstzwiebeln genießen. Lecker!



Erstellt von Klaus am 09.02.2018