

Kochen mit Klaus

Hackbraten mit Blumenkohl-Senfrahm

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 500 g gem. Hack, 3 Zwiebeln, 3 Knobizehen, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Senf,
- Semmelbrösel, 750 g TK-Blumenkohl, 250 ml Kochcreme, Petersilie,
- 1 P. helle Sauce, Schnittlauch, Butter, 100 ml Gemüsebrühe, Muskat

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knobi klein würfeln. Hack, Ei, $\frac{2}{3}$ Zwiebeln, $\frac{2}{3}$ Knobi, Semmelbrösel, 2 TL Senf, 1 TL Salz, Pfeffer u. Petersilie verkneten.



2. Hackteig zu einem länglichen Laib formen u. im Backofen bei 200 °C etwa 80 Min. braten. Nach 50 Min. Temperatur auf 150°C reduzieren.



3. Blumenkohl in einem Dampfgarer ca. 15 Min. garen, herausnehmen, kleiner schneiden. Restl. Zwiebeln u. Knobi in Butter glasig dünsten, mit Kochcreme u. Brühe ablöschen, helle Sauce u. 2 EL Senf einrühren u. unter Rühren einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat u. Kräutern würzen. Blumenkohl zugeben u. in der Sauce erwärmen. Sauce mit Blumenkohlsud bis zur gewünschten Dicke verlängern.



4. Hackbraten aufschneiden, mit Blumenkohl u. Beilage servieren.

Tipp des Chaoten: Mit Kartoffelpüree servieren.

