

Blumenkohl mit Hack

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl
- Salz
- 3 Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 4 getrocknete rote Chilis
- 2 EL Korianderkörner
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Hackfleisch (je nach Wunsch Lamm, Rind, Schwein)
- Paniermehl
- Butter für die Form
- Butterflöckchen



Zubereitung:

- Blumenkohl putzen, waschen, Strunk kegelförmig und nicht zu tief herauschneiden, ca. 8 Min in Salzwasser blanchieren
- Zwiebeln schälen, Hälfte klein schneiden. Öl im Topf erhitzen, Chilischoten mit Zwiebelstückchen und Korianderkörner anrösten, mit Pürierstab zu einer Paste pürieren
- übrigen Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und durchpressen. Paste mit Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch in eine Schüssel geben, vermischen und mit Salz würzen
- Backofen auf 180 Grad vorheizen, ofenfeste Form mit Butter einstreichen und mit Paniermehl austreuen
- Fleischmasse in den abgetropften Blumenkohl füllen, mit der Füllung nach unten in die Form legen und Butterflöckchen darauf verteilen
- auf mittlerer Schiene ca. 30 Min backen

Tipp:

- auch sehr lecker: mit geriebenen Mozzarella überbacken

Guten Appetit