

Gefüllter Blumenkohl

Zutaten Kohl:

1 Blumenkohl
Saft von einer Zitrone
1 kg Tomaten
Püree:
1 kg Kartoffeln
250 ml Milch
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran

Zutaten Füllung:

500 g Hackfleisch
1 altes Brötchen (Semmel)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Ei
2 EL Sojasauce
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Zutaten Béchamelsauce:

250 ml Milch
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
125 ml Blumenkohlwasser
1 EL Hühnerbrühe
100 g geriebenen Käse
Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Den Blumenkohl in Salzwasser mit dem Zitronensaft 8 Minuten kochen.
- Für das Püree die Kartoffeln kochen und warm durch eine Presse geben.
- Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran und 250 ml heiße Milch zugeben.
- Mit einem Schneebesen alles gut verrühren.
- Das Püree in eine Auflaufform geben.
- Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und andünsten.
- Hackfleisch, Brötchen, Ei, Petersilie, Gewürze dazugeben.
- Alles gut verkneten.
- Hackfleischmasse von unten in den vorgekochten Blumenkohl geben.
- Aus dem Rest kleine Hackfleischbällchen formen.
- Den Blumenkohl auf das Püree setzen und die Bällchen rundum verteilen.
- Die Tomaten häuten, halbieren, die Kerne entfernen und abtropfen lassen.
- Nach dem Abtropfen die Tomaten über die Bällchen und um den Kohl herum setzen.
- Bei 200° C zunächst 30 Minuten backen.
- Für die Sauce die Zwiebel in der Butter andünsten.
- Das Ganze mit dem Mehl bestäuben.
- Unter ständigem Rühren gut durchschwitzen lassen.
- Milch, Blumenkohlwasser, Hühnerbrühe und Gewürze zugeben.
- Etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Wenn die Sauce cremig geworden ist, den Käse unterrühren.
- Sauce auf den Kohl geben und noch 15 Minuten weiterbacken.