

Rezepte aus dem Hessenpark



Überbackener Blumenkohl

1 ganzen Blumenkohl
250 – 500 Milliliter Salzwasser

1 Brötchen vom Vortag
250 Gramm gemischtes Hackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer, Paprika und Senf

30 Gramm Fett
40 Gramm Mehl
250 Gramm Brühe
250 Gramm Milch
75 Gramm Schmelzkäse
1 Eigelb

1 Eiweiß
1 Prise Salz

in
garen. Vorsichtig den Strunk herausschneiden, der
Blumenkohl muss zusammenbleiben.
in Wasser einweichen, ausdrücken und zerpfücken.
mit dem Brötchen und
vermischen. Mit
kräftig abschmecken. Den Blumenkohl mit dem Strunk
nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Die Fleischmasse
zwischen die Röschen und in die Lücke vom Strunk
drücken. Den Blumenkohl wieder umdrehen (Strunk
nach unten) und in eine Auflaufform setzen. Aus
und
eine helle Mehlschwitze herstellen, mit
und
ablöschen, kurz aufkochen lassen, dann
in die Soße rühren.
mit ein wenig heißer Soße verrühren
(Temperaturausgleich), dann diese Mischung in die helle
Soße rühren. Vorsicht: Die Soße darf nicht mehr kochen.
mit
zu steifem Schnee schlagen, diesen unter die Soße heben.
Die Soße über den Blumenkohl in der Auflaufform
geben, mit geriebenem Käse bestreuen, Butterflöckchen
obenauf setzen. Im Backofen auf der untersten Schiene
bei 220 Grad Celsius 20 bis 30 Minuten backen
(Bräunungsgrad kontrollieren). Im ausgeschalteten
Backofen eine Viertelstunde ruhen lassen.