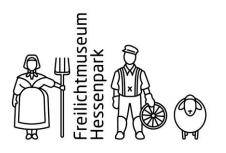
Rezepte aus dem Hessenpark



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 zerpflücken.

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, Butterflöcken 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.