



Gefüllter Blumenkohl

| Zutaten: | Zubereitung: |
|--|--|
| 1 Blumenkohl | Putzen, waschen und im Ganzen ca. 15-20 Minuten garen, er muss noch gut bissfest sein, da er ansonsten auseinanderfällt. |
| Eine Schüssel oder Sieb in der Größe des Blumenkohls mit einem feuchten Geschirrtuch auslegen und den gegarten Blumenkohl mit den Röschen nach unten hineinlegen. Den Strunk so herausschneiden, dass der Kopf nicht zerfällt. | |
| 400 g Hackfleisch 2 EL zarte Haferflocken 4 EL Milch 2 Eier 2 EL gehackte Petersilie Feingeschnittener Blumenkohlstrunk Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver 80 g geriebener Käse 1 EL Weckmehl | Alles miteinander vermischen, würzen und den Fleischteig vorsichtig in den Blumenkohl streichen. Das Ganze in eine Auflaufform umstürzen, Tuch entfernen. Über den Blumenkohl streuen. |
| Im Backofen bei 170 Grad Heißluft 45 Minuten backen. | |
| Sollte der Blumenkohl zu dunkel werden, mit einem Deckel oder Alufolie abdecken. Den fertigen Blumenkohl in Scheiben schneiden und auf einer Platte servieren. | |

