

HEIMATKÜCHE

## Blumenkohl in Hackfleischsoße

Oma's überbackener Blumenkohl ist sogar Low Carb



Rezept für 4 Personen

---

**Backofen vorheizen auf 225° Umluft**

- 1 Blumenkohl
- Salz
- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 500 g passierte Tomaten
- 75 g Tomatenmark
- schwarzer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- 1½ TL getrockneter Oregano
- 1 EL Creme fraiche oder Schmand
- 250 g junger Gouda in Scheiben
- Petersilie

1. Blumenkohl putzen, waschen und für ca. 15-20 Min. (je nach Größe) in kochendem Salzwasser garen
2. Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne krümelig braun braten
3. Zwiebel dazu geben und im Hackfleisch glasig mitbraten
4. Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen
5. Mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken
6. Schmand oder Creme fraiche unterrühren
7. Den gekochten Blumenkohl in die Pfanne setzen und mit Käsescheiben belegen
8. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 Min. überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
9. Heraus nehmen und mit etwas Petersilie bestreuen

♥ Guten Appetit ♥