

# Überbackener Blumenkohl

für 4-6 Personen

## Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 750g Hackfleisch, gemischt
- 500ml Sahne *(alternativ: laktosefrei)*
- 1 B. Creme fraiche  
*(alternativ: laktosefrei)*
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas Pilze
- 1 Pck. geriebener Käse  
Salz & Pfeffer

Kartoffeln



## Zubereitung:

1. Blumenkohl in Strunks schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser geben.
2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Das Hackfleisch kräftig mit Salz & Pfeffer in einer Schüssel würzen. Anschließend scharf anbraten. Zwiebeln und Pilze dazugeben und mitdünsten.
4. Mit Sahne und Creme fraiche ablöschen.
5. Nach 15 Minuten den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und in eine Auflaufform geben. Die Hackfleischmasse drum herum mit zum Blumenkohl geben und anschließend Käse drüber streuen.
6. Kartoffeln schälen, waschen und als „Salzkartoffeln“ im Wasser garen.
7. Den Auflauf bei 170°C Umluft ca. 20-30 Minuten in den Backofen geben und mit Kartoffeln servieren.

Hinweis: Dieses Rezept ist laktosefrei und an kalten Tagen ein klasse Sattmacher. Pilze sorgen gerne für Reaktionen bei Menschen, die Probleme mit Sorbit, Fruktose und Histamin haben. Diese können aber gerne weggelassen werden.

Guten Appetit