

Überbacken Blumenkohl



Zutaten (4 Personen):

- 1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
- Salz & Pfeffer
- 500g Hackfleisch (gemischt)
- 4 EL Rapsöl
- 6 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Tomaten (á 400g)
- 40 g Gouda (gerieben)
- Zucker
- Tabasco (nach Belieben)

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und in kochendem Salzwasser etwa 15-20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Dann das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Im Anschluss Tomatenmark hinzugeben und anschwitzen.

Jetzt die Tomaten mit Saft hinzugeben und offen bei starker Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen. Die Masse mit Salz sowie den Gewürzen pikant abschmecken, in eine Auflaufform füllen, den abgetropften Blumenkohl daraufsetzen und mit Käse bestreuen. Hierbei folgenden Trick anwenden - siehe Tipp.

Alles im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius Umluft auf der 2. Schiene von unten circa 30 Minuten backen.

Tipp:

Der Käse fällt ewig runter, wenn man ihn in einer Portion auf den Blumenkohl gibt - also besser in 2 Etappen draufgeben. Die erste sofort und die zweite, wenn die erste Ladung im Ofen geschmolzen ist.

Nährwertangaben: 543 kcal p.P., 22 g KH p.P.