

## Blumenkohlbombe

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Portionen

1 Blumenkohl  
1 Teelöffel Kümmel  
1 Zwiebel  
500 g gemischtes Hackfleisch  
2 Esslöffel Semmelbrösel  
50 ml Sahne  
1 Teelöffel Senf  
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert  
Salz, Pfeffer  
100 g geriebener Emmentaler  
150 g Bacon, in Scheiben

Achtung, Achtung! Hier kommt eine Bombe – eine **Blumenkohlbombe!** Und wenn sie explodiert, dann macht sie den ein oder anderen so richtig **glücklich**. Du magst es gerne deftig? Dann solltest du dieses Kohl-Rezept unbedingt testen, weil hier echte **Soulfood-Zutaten** zusammenkommen. Zarter Blumenkohl, ummantelt mit würzigem **Hackfleisch** und dann in salzigem **Speck** eingewickelt, der beim Backen so richtig **kross** wird... das reicht dir nicht? Keine Sorge, bevor du den Blumenkohl mit sämtlichen Zutaten umwickelst, füllst du ihn noch mit einer guten Portion **Käse**, der lange Fäden zieht, sobald

du die Blumenkohlbombe in Stücke schneidest und servierst.

Gönn dir mit diesem bombastischen Gericht mal wieder eine ordentliche Portion **Gute-Laune-Essen!**

- 1 -

Blumenkohlblätter abzupfen und Blumenkohl waschen. In kochendem Salzwasser mit Kümmel ca. 10 Minuten blanchieren und kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebelwürfel, Semmelbrösel, Sahne, Senf und Gewürzen vermengen.

- 3 -

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl aushöhlen, mit Käse füllen, mit Hackfleischmasse ummanteln und mit Bacon umwickeln.

- 4 -

Blumenkohlbombe auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und auf mittlerer Schiene im heißen Ofen 30 Minuten backen. Backofen auf Oberhitze umstellen und weitere 10 Minuten backen, bis der Bacon knusprig geworden ist.

- 5 -

Eine Blumenkohlbombe ergibt ca. 8 Stücke.