Gefüllter Blumenkohl

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	20 g
Schalotten	80 g
Hackfleisch vom Schwein	250 g
Eier	1 St.
Tomatenmark	1 TL
Senf	1 TL
Salz	2 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Blumenkohl	1.4 kg
Kartoffeln, festkochend	500 g
Gemüsebrühe	1 L
Butter	60 g
Weizenmehl, Type 405	50 g
Schlagsahne	100 ml
Eigelb	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend umfüllen.

2. Schalotten schälen, halbieren und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste/2 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Schweinehackfleisch, 1 Ei, Tomatenmark, Senf, ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer dazugeben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 2 vermengen.

3. Blumenkohl putzen und von den Blättern befreien. Strunk soweit wie möglich herausschneiden, ohne dass die Röschen auseinanderfallen. Blumenkohl waschen und trocken tupfen.

4. Schweinehackfleischmasse in den Blumenkohl füllen und mit der Füllung nach unten in den tiefen Dampfgaraufsatz legen. Kartoffeln waschen, schälen und im Kocheinsatz verteilen.

5. Warme Gemüsebrühe in den Mixbehälter füllen, Kocheinsatz einhängen und ½ TL Salz über die Kartoffeln geben. Tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen, ½ TL Salz über den Blumenkohl geben, Dampfgaraufsatz verschließen und alles mit der Dampfgar-Taste garen.

6. Anschließend prüfen, ob der Blumenkohl gar ist, und gegebenenfalls mit der Dampfgar-Taste/10 Min. weitergaren, dabei den Aufheizvorgang unterbrechen, damit der Dampfgarprozess unmittelbar startet.

7. Nach dem Garvorgang Blumenkohl und Kartoffeln warm stellen und Gemüsebrühe in einen Messbecher abgießen. 400 ml Brühe abmessen.

8. Butter in Stücken und Mehl in den Mixbehälter geben, dabei Mehl neben dem Messer in den Mixbehälter geben. Alles mit eingesetztem Messbecher 3 Min./Stufe 1/100 °C verrühren. Sahne und aufgefangene Brühe, ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer dazugeben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 verrühren. Anschließend ohne eingesetzten Messbecher 5 Min./Stufe 1/120 °C einkochen. Eigelb in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 3 verrühren.

9. Blumenkohl und Kartoffeln mit der Sauce anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn der Blumenkohl droht auseinanderzufallen, kann man ihn während des Dampfgarens mit Gummibändern oder Küchengarn sichern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	30 g