



**Tanja Gowinkowsky**  
PTA

# Mein Lieblings-Rezept

## Blumenkohlbombe

### Zutaten

- 1 kg Hackfleisch
- 1 Blumenkohl
- 200 g Bacon
- 1 große Zwiebel(n)
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer
- n.B. Senf
- Kümmel
- Majoran
- Paprikapulver
- 50 g Magerquark
- n.B Bacon, gewürfelt
- n.B. Käse, gerieben

### Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Unzerteilt ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Kümmel, Majoran, Paprikapulver würzen und mit den Zwiebeln, den Eiern und dem Quark vermengen. Die Zwiebeln können vorher auch angeröstet werden. Für den Geschmack können noch geröstete Bacon- oder Speckwürfel und geriebener Käse unter die Hackfleischmasse gemischt werden.



Den Blumenkohl abgießen und noch heiß in eine etwas größere Auflaufform setzen. Den Blumenkohl gleichmäßig mit dem Hackfleisch bedecken und danach die Baconstreifen auf der gesamten Hackfleisch-Oberfläche verteilen. Anstatt Baconstreifen können auch Würfel verwendet werden. Diese einfach auf der gesamten Oberfläche verteilen und festdrücken. Die Hackfleischhülle trocknet mit Baconwürfel etwas mehr aus, als mit Streifen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Blumenkohlbombe ca. 1 Stunde backen.

*Guten Appetit*