

Blumenkohlbombe



diabetistauglich

gesund

Zutaten für eine Blumenkohlbombe:

- 1 Blumenkohl
- 750 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Quark
- 2 TL Salz, 1 TL Kümmel
- 200 g Schwarzwälder Schinken
- 1 TL Senf

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 60 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 75 Minuten

1. Wasche deinen Blumenkohl ordentlich ab, entferne die Blätter und schneide den Strunk kreuzweise ein. Gib ihn dann in einen großen Topf, bedecke ihn mit Salzwasser und lass ihn bei möglichst geschlossenem Deckel 10 Minuten sanft köcheln.
2. Nun verarbeitest du die Zutaten für die Hackfleischmasse. Schneide die Zwiebel dafür in kleine Würfel und verknete sie mit dem Hackfleisch, dem Quark, Ei, Senf, Salz und Kümmel.
3. Gieße den Blumenkohl ab und lege ihn in eine große Auflaufform oder auf ein tiefes Blech.
4. Verteile die Hackmasse rund um den Blumenkohl und drücke sie gut fest. Anschließend bedeckst du sie mit Schinkenscheiben.
5. Nun geht es für deine Blumenkohlbombe bei 180°C für 50-60 Minuten in den Backofen.

Als Low Carb Gericht ist die Blumenkohl allein ausreichend sättigend. Kinder, stillende und schwangere Frauen sollten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung eine kohlenhydratreiche Sättigungsbeilage dazu essen. Ich empfehle euch Salzkartoffeln und eine Sauce Hollandaise.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

