

Blumenkohlplatte mit Holländischer Soße und Hack

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Brötchen
- » 1 Blumenkohl
- » 500g Möhre(n)
- » 1 Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zwiebel(n)
- » 500g Hackfleisch
- » 1 Ei(er)
- » 1 TL Senf
- » 8 Scheiben Frühstücksspeck
- » 2 EL Öl
- » 50g Butter/Margarine
- » 40g Mehl
- » 200ml Milch
- » 2 Eigelb
- » Muskat
- » 1-2 EL Zitronensaft
- » Kerbel

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Blumenkohl putzen, waschen. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, waschen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.

2. Blumenkohl in kochendem Salzwasser 20-25min garen. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Nach 8min Brokkoli zufügen.

3. Zwiebel schälen, hacken. Hack mit ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel, Ei und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus 8 flache Hackmedaillons formen, mit je einer Speckscheibe umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackmedaillons darin unter Wenden ca. 12min braten.

4. Möhren und Brokkoli abgießen. Blumenkohl aus dem Garwasser nehmen. 300ml Gemüsewasser abmessen. Fett erhitzen. Das Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsewasser und Milch ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 5min köcheln lassen.

5. Das Eigelb und 3-4EL Soße verrühren und in die Soße rühren, nicht kochen lassen! Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Das Gemüse und Hackmedaillons anrichten. Soße über dem Gemüse verteilen. Mit Kerbel bestreuen.

Nährwerte: 650kcal/E39g/F44g/KH24g pro Portion

angelegt am: 28.01.2004

Rezept-Nr: 880

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke