

Gefüllter Spitzkohl

(für 2 Personen)

- 1 Spitzkohl
- 2 große Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Hackfleisch
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- gehackte Petersilie
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Spitzkohl waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die inneren Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Karotten grob raspeln.

In einer Pfanne etwas Bratfett erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Das restliche Gemüse dazu geben und 3-4 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze braten.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hackfleisch mit dem Ei, dem Senf und dem Paniermehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse sowie die Petersilie untermischen. Die Spitzkohlhälften damit füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. In den Backofen geben und für ca. 30-35 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Sollte von der Füllung noch etwas übrig sein, den Rest der Gemüse-Hackfleisch-Mischung z. B. in einer Pfanne durchbraten oder zu kleinen Frikadellen verarbeiten und am Folgetag mit z. B. Bratkartoffeln servieren.