Karfiolbombe

Die Karfiolbombe überzeugt mit saftigem Fleischmantel, Karfiol-Kern und knusprigem Speck. Das Ofengericht eignet sich ideal für ein Low Carb Hauptgericht mit Salat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 1,1 h

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

1 Stk.	Karfiol
750 g	Faschiertes (gemischt)
200 g	Frühstücksspeck (in Scheiben)
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Speisetopfen
75 g	Käse (gerieben)
1 TL	Senf
2 Stiele	frische Petersilie
1 TL	Kümmel
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Karfiolbombe** den Karfiol gründlich waschen, äußere Blätter entfernen und den Strunk kreuzweise einschneiden, damit er gleichmäßig gart. In einen großen Topf legen, mit gesalzenem Wasser bedecken und bei leicht geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten sanft vorkochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein zerhacken und gemeinsam mit Faschiertem, Topfen, geriebenem Käse, Ei, Senf, Salz, Pfeffer, Kümmel und gehackter Petersilie zu einer homogenen Fleischmasse verkneten.

3. Den vorgegarten Karfiol in eine große Auflaufform oder auf ein tiefes Backblech setzen. Die Fleischmasse gleichmäßig rund um den Blumenkohl verteilen und gut andrücken, sodass der Karfiol vollständig umhüllt ist. Zum Abschluss die Oberfläche mit **Speckscheiben** belegen.

4. Die Karfiolbombe im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene 50-55 Minuten goldbraun backen, bis der Speck knusprig ist und die Fleischmasse vollständig durchgegart ist.

Tipp