

Rezept

# Gefüllter Blumenkohl mit Kartoffeln

Ein Rezept von Gefüllter Blumenkohl mit Kartoffeln, am 25.06.2026

## Zutaten

<b>3 EL</b> Semmelbrösel	<b>5 EL</b> Milch
<b>1</b> Blumenkohl (ca. 1,2 kg)	<b>1</b> Ei
Salz	Pfeffer
Chiliflocken	<b>5 EL</b> Öl
<b>300 ml</b> heiße Fleischbrühe	<b>800 g</b> kleine Kartoffeln
<b>3 EL</b> Tomatenmark	<b>1 EL</b> flüssiger Honig
<b>3 EL</b> Sojasauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 34 g F, 34 g EW, 46 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Semmelbrösel in der Milch einweichen. Blumenkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Hackfleisch, Ei, eingeweichte Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verkneten. Die Mischung in die Kohlhälften füllen und an die Schnittflächen drücken. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit 1 EL Öl eingefettetes Backblech legen und mit je 1 EL Öl bestreichen. Mit Alufolie bedecken und die Brühe angießen. Den Kohl im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.
2. Kartoffeln waschen, halbieren, salzen und pfeffern. Mit übrigem Öl (3 EL) mischen und neben dem Blumenkohl verteilen. Folie entfernen und alles ca. 30 Min. backen. Kartoffeln zwischendurch wenden.
3. Inzwischen Tomatenmark, Honig, Sojasauce und Chiliflocken verrühren. Ofentemperatur auf 220° erhöhen. Den Blumenkohl mit der Glasur bestreichen und in ca. 15 Min. fertig backen.