



# Fleischbällchen mit geschmortem Blumenkohl und Lorbeer-Tomate

Blumenkohl mit Tomate klingt ungewöhnlich. Alles zusammen geschmort ist es ein fulminantes Feuerwerk der Aromen.

4 Personen

## ZUTATEN:

### FLEISCHBÄLLCHEN:

- 400 g Gemischtes Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein)
- 1 Ei (Größe L)
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 Essl. neutrales Pflanzenöl
- 1 sehr fein gehackte Knoblauchzehe
- 2 Teel. mittelscharfer Senf
- 1 Teel. getrockneter Majoran
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Semmelmehl

### BLUMENKOHL:

- 1 mittlerer Blumenkohl
- Muskat
- 80 g weiche Butter
- Meersalz

### TOMATEN:

- 6 aromatische Tomaten
- 6 kleine Lorbeerblätter (möglichst frische)
- 30 g Butter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Sauce:

- 300 ml Bratenfond (Glas)
- 100 g gewürfelter, magerer deftig geräucherter Schinkenspeck
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 Teel. Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Essl. Butterschmalz
- 1 Bund gehackte Petersilie

**1** Blumenkohl waschen, den Strunk vorsichtig herausschneiden, aber aufpassen, dass keine Röschen abfallen. Muskat darüber reiben und behutsam salzen. Den Blumenkohl mit der weichen Butter (mit der flachen Seite eines Messers) bestreichen und beiseite stellen.

**2** Tomaten über Kreuz mit einem scharfen Messer einschneiden, die Schnitte pfeffern und salzen. In die Schnitte etwas Butter und das Lorbeerblatt stecken. Auch beiseite stellen.

**3** Für die Fleischbällchen in einer kleinen beschichteten Pfanne die gehackte Zwiebel glasig anschwitzen. Hack in eine Schüssel geben, alle weiteren Zutaten und die abgekühlten Zwiebelwürfelchen dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Semmelmehl nach und nach zufügen und alles gut zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Nochmals abschmecken. Sechs Fleischbällchen formen und in Semmelmehl wälzen (Die Semmel gibt beim Schmoren die Bindung mit dem Fond). Beiseite stellen.

**4** Für den Saucenansatz in einem großen Bräter das Butterschmalz auslassen. Fleischbällchen dazu geben und allseitig anbraten. Kurzzeitig heraus nehmen. Im Bratfett den Schinkenspeck scharf anrösten. Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblätter kurz anschwitzen lassen. Tomatenmark dazu geben und kurz schwitzen lassen. Bratenfond dazu geben und alles aufkochen lassen.

**5** In die Mitte des Bräters den vorbereiteten Blumenkohl legen, die Tomaten und Fleischbällchen um den Kohl legen. Alles großzügig mit gehackter Petersilie bestreuen. Bräter Deckel auflegen und alles bei mittlerer Hitze sanft 20 -30 Minuten (je nach Größe des Kohls) schmoren lassen. 2-3 mal den Kohl mit Bratenfond übergießen. Die Länge der Garzeit ist abhängig von der Beschaffenheit des Blumenkohls. Am Ende der Garzeit sollte der Kohl noch Biss haben.

**6** Kohl, Fleischbällchen und Tomaten aus der Sauce heben, Lorbeer aus den Tomaten entfernen, und alles auf einer Servierplatte appetitlich anrichten. Mit Kartoffelstampf servieren. Die Sauce separat dazu reichen.

ANMERKUNG: Das Rezept sieht sehr umfangreich aus, ist aber bei guter Koordination in einer reichlichen Stunde fertig zu stellen. Experimentierfreudige Veganer bereiten das rustikale Gericht ohne Bällchen mit selbst gemachten Gemüsefond und Olivenöl zu. (Vom Autor nicht getestet).

Dieses Rezept ist ein Service von [www.feine-kueche.jimdo.com](http://www.feine-kueche.jimdo.com)