

Blumenkohl mit Hackbällchen

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
600 g	Blumenkohl, geputzt
600 ml	Gemüsebrühe
150 g	Hackfleisch (Rind oder Schwein)
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
½ TL	Senf
	Jodsalz, Pfeffer
2 EL	Rapsöl
2 EL	Vollkornmehl
100 ml	Milch
	Petersilie und Schnittlauch

So wird's gemacht:

- Blumenkohl in Gemüsebrühe 10 – 15 Minuten kochen.
- Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen formen und im Rapsöl braten.
- Blumenkohl abgießen und genug Brühe für eine Soße auffangen.
- In die Brühe das Mehl einrühren und anschließend Milch. Mit Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch abschmecken.
- Blumenkohl und Hackbällchen unter die Soße heben.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen