

Referendarsrezepte

Beitrag von „Melosine“ vom 14. Juni 2005 18:41

thread wieder rauskram

Meine Ernährung wird zunehmend **(*seufz* im wahrsten Sinne...)** schlechter. Brötchen und



Schoki vorm PC und allerlei anderes

Und wie ich so dachte, ich könnte wenigstens am WE mal wieder was warmes kochen und nach Rezepten gesucht hab, fand ich das hier:

Schöne Melosine 😄 (heißt wirklich so)

Fleischteig:

400g Rinderhack

1 Brötchen (eingeweicht in Milch oder Wasser)

1 Ei

1 Zwiebel

½ TL Salz

Kräuter, Pfeffer, Paprika

-> alles vermischen

Blumenkohl:

Welke und beschädigte Stellen abschneiden und unter fließendem, kaltem Wasser gut waschen. GANZ lassen, d.h. ganzen Kopf in kochendes Salzwasser legen und 5 Min. garen.

Käsesoße:

40g Butter

30g Mehl

½ l heißes Wasser

½ Brühwürfel

3-4 Scheiben Käse (in Streifen geschnitten)

Dann Fleischschicht in Auflaufform, Blumenkohl verteilen und Soße verteilen

Bei 200° ca. 40 Minuten in mittlerer Schiene backen

Hört sich doch ganz lecker an, die schöne Melosine 🤗
Aber Diätkost ist das auch nicht... *seufz*

LG,
Melosine