

## **Martha Döhrens Lieblingsgericht 1: Heißer Jakob in der Pfanne (Blumenkohl-Reis- Schinken-Auflauf)**

### Zutaten:

halber Kopf Blumenkohl (oder halbe Tüte TK-Blumenkohl)  
140 g loser Reis  
100 g gekochter Schinken (entspricht etwa 2 bis 3  
Scheiben)  
1 Lauchzwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Saure Sahne  
1 bis 2 EL geriebener Käse  
1 Ei  
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Muskatnuss, 1 TL Senf

Das Rezept ist für zwei Personen.

### Zubereitung:

Knoblauchzehen hacken, Hackergebnis halbieren. Die Hälfte des Knoblauchs in einem Topf mit etwas Öl kurz anrösten. Ein Lorbeerblatt, Salz und den losen Reis zufügen. Gut verrühren und kurz schwitzen lassen. Mit Wasser ablöschen (Verhältnis 1:2), aufkochen und dann auf niedriger Hitze schwach köcheln, bis der Reis gar ist. Derweil den halben, gewaschenen Blumenkohl fein und bröselig vom Kopf herunterschneiden. TK-Ware leicht antauen lassen und dann hacken. Schinken und Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden. Pfanne mit etwas Öl heiß werden lassen. Den restlichen gehackten Knoblauch, die Schinkenstreifen, die geschnittene Lauchzwiebel sowie den zerkleinerten Blumenkohl zugeben und braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach etwa drei Minuten mit etwas Wasser (etwa halbe Tasse) ablöschen und etwa die gleiche Zeit weiter garen. Dann Hitze reduzieren. Saure Sahne, gekochten Reis, Ei und Senf nacheinander zugeben und gut verrühren. Nochmal abschmecken. Abschließend den geriebenen Käse darüber streuen und vor dem Servieren zerlaufen lassen. Nicht vergessen: Lorbeerblatt herausfischen!