

Überbackener Blumenkohl

Zutaten | 4 Portionen

1	Blumenkohl
	Salz
100 ml	Milch
25 g	Butter
250 g	Schinkenspeck
200 g	Saure Sahne
2	Eier
200 g	Gouda, gerieben
	weißer Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss, gerieben

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen.
- Wasser, Salz und Milch zusammen aufkochen. Die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten.
- Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden.
- Blumenkohlröschen und Speckwürfel vermengen und in die Form füllen.
- Saure Sahne, Eier, geriebenen Käse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Sahne-Käse-Mischung über den Blumenkohl gießen.
- Restliche Butter in Flöckchen darüber verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 448 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
537 kcal	38,8 g	8,8 g	35,8 g	626 mg