

Blumenkohl überbacken

Das Salzwasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl darin ca. 4 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

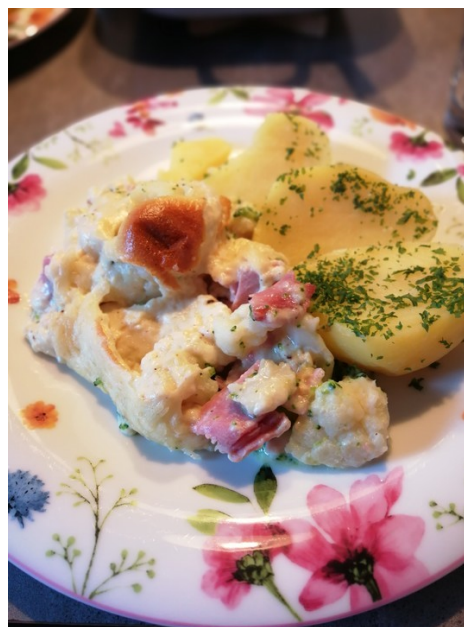
Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, Blumenkohl u. Schinken darin verteilen. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und so viel Milch angießen und unterrühren, dass eine dicke Soße entsteht. Sahne, Eigelb und Käse unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Diese Soße über den Blumenkohl gießen und im Backofen (mittlere Schiene) etwa 40 Min. backen. Schmeckt sehr gut zu Kartoffeln.

Arbeitszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: ca. 490



Zutaten für 4 Portionen:

1 großer	Blumenkohl, gewaschen, in Röschen zerteilt
	Salzwasser
300 g	Kochschinken, gewürfelt
60 g	Butter
2 EL	Mehl
¼ Liter	Milch
100 g	Sahne
2	Eigelb
50 g	Käse (Parmesan oder Emmentaler), gerieben
	Muskat, frisch gerieben
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Verfasser: ritschka

Noch nicht eingekauft?

Mit der neuen Chefkoch SmartList kannst du die Zutaten direkt in deine Einkaufsliste speichern.

Jetzt kostenlos im App- und Playstore oder unter www.chefkoch-smartlist.de herunterladen!

Mitgedacht. Mitgebracht.

