



Blumenkohl-Speck Gratin

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Blumenkohl	2 St.
Öl	1 EL
Speckstreifen	200 g
saure Sahne	400 g
Gouda, gerieben	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, große Auflaufform

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Blumenkohlröschen im siedenden Salzwasser ca. 5–7 Min. bissfest vorgaren.
 2. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Speck ca. 4 Min. kross anbraten. In einer Schüssel saure Sahne, Speck und Gouda verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Blumenkohl abgießen und in eine Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und ca. 15 Min. im Ofen überbacken.
 4. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Blumenkohl-Speck-Gratin vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	740 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	56 g