




Überbackener Blumenkohl

 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Blumenkohl	1 St.
Frühlingszwiebeln	5 St.
Kochschinken	200 g
Schlagsahne	200 g
Currypulver	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Emmentaler gerieben	200 g
Paniermehl	2 EL
Koriander, frisch	25 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Auflaufform, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen. Blumenkohlröschen im siedenden Salzwasser ca. 5–7 Min. bissfest vorgaren.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kochschinken ca. 1 cm klein würfeln. In einer Schüssel Sahne, Curry, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Blumenkohl in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in einer Auflaufform mit Schinken und Frühlingszwiebeln mischen. Currysahne darübergießen und gleichmäßig mit Käse und Paniermehl bestreuen. Blumenkohl im Ofen ca. 20–25 Min. goldgelb überbacken. Darauf achten, dass die Kruste nicht zu dunkel wird.
4. Derweil Koriander waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 403 kcal

Kohlenhydrate 23 g

Eiweiß 32 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 22 g