Rezept

Blumenkohl-Clafoutis

Ein Rezept von Blumenkohl-Clafoutis, am 29.04.2024

Zutaten

350 g	Blumenkohl
4	kleine feste Strauchtomaten
100 ml	Milch
	Pfeffer
4	Stängel Petersilie
1 EL	Öl
	Salz
2	Eier
60 g	Greyerzer, gerieben
2 EL	Mehl
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, dann abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und achteln. Eier trennen. Eigelb mit Öl, Milch, Käse, Salz und Pfeffer verrühren. Eiweiß steif schlagen und mit dem Mehl unterheben.

2. Eine Gratinform (Ø 26 cm) fetten und Teig einfüllen. Gemüse darauf verteilen, salzen und pfeffern. Im Ofen (2. Schiene von unten) 12-15 Min. backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und auf den Clafoutis streuen.