Rezept

SiS Gratinierter Blumenkohl

Ein Rezept von SiS Gratinierter Blumenkohl, am 29.04.2024

Zutaten

800 g	TK-Blumenkohlröschen
50 g	Frischkäse light
150 g	Schinken (in Scheiben)
125 g	geriebener Käse
25 g	TK-Zwiebel-Kräuter-Mischung
	Pfeffer
2 EL	Sahne
	Auflaufform (ca. 20 × 20 cm)

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Blumenkohl auftauen lassen. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung mit dem Frischkäse glatt rühren und etwas pfeffern. Die Schinkenscheiben mit der Frischkäsemasse bestreichen und jeweils aufrollen.

---

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Schinkenröllchen in die Auflaufform legen, den aufgetauten Blumenkohl daraufsetzen und mit der Sahne übergießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. gratinieren.