

Rezept

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Ein Rezept von Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, am 28.05.2023

Zutaten

| | |
|--|--|
| 250 g Blumenkohl | 250 g Brokkoli |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g Cocktailtomaten | 120 g magerer gekochter Schinken |
| 100 g Frischkäse (max. 16 % Fett absolut) | 100 ml Kochsahne (15 % Fett) oder Milch |
| 2 Eier | 2 EL gehackte Petersilie |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Msp. Cayennepfeffer | frisch geriebene Muskatnuss |
| 40 g frisch geriebener Parmesan | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen und 6-8 Min. im kochenden Wasser bei mittlerer Hitze blanchieren.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen und vierteln. Den Kochschinken würfeln.

3. Den Frischkäse mit Sahne oder Milch und Eiern verquirlen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie unterrühren und den Guss mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen.

4. Blumenkohl, Brokkoli, Cocktailtomaten und Kochschinken in eine Auflaufform (ca. 20 cm × 30 cm) geben. Mit der Eiersahne bzw. -milch übergießen und 1 Prise Muskat darüberreiben. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) 35-40 Min. garen. Kurz vor dem Ende der Garzeit den Parmesan auf den Auflauf streuen. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen holen, auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.