Rezept

Blumenkohl-Gorgonzola-Auflauf

Ein Rezept von Blumenkohl-Gorgonzola-Auflauf, am 15.01.2026

Zutaten

- ½ l Béchamelsauce
- Salz
- **3** Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- **1** Knoblauchzehe
- Butter für die Form
- **600 g** Blumenkohl
- **4** Tomaten
- **1 EL** Rapsöl
- **150 g** Gorgonzola
- **3** Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Béchamelsauce zubereiten. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser aufkochen lassen. Röschen und Scheiben darin ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken.

2. Die Tomaten waschen, vierteln und ohne die Stielansätze in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Öl erhitzen, Tomaten und Frühlingszwiebeln darin bei schwacher Hitze 5 Min. braten, salzen und pfeffern.

3. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Form mit Butter einfetten. Den Gorgonzola in die Béchamelsauce bröckeln und unter Rühren schmelzen, dann abkühlen lassen. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Eier unterrühren.

4. Blumenkohl, Tomaten und Frühlingszwiebeln in die Form füllen, salzen und pfeffern. Die Sauce über das Gemüse gießen. Im Ofen (Mitte, Umluft 170°) ca. 20 Min. backen. Dazu passt Risotto.