

Rezept

Blumenkohl mit Senf-Käse-Sauce und Brezelcroûtons

Ein Rezept von Blumenkohl mit Senf-Käse-Sauce und Brezelcroûtons, am 23.05.2026

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe	1 Blumenkohl (ca. 800 g ohne Hüllblätter)
40 g Butter	30 g Mehl
200 ml Milch	100 g Crème fraîche
1 EL grobkörniger Senf (ersatzweise Dijon-Senf)	150 g geriebener Emmentaler
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 Laugenbrezel
2 EL TK-Schnittlauch	

Außerdem

Auflaufform (20 x 28 cm)

Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 33 g F, 20 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Inzwischen die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, größere halbieren oder vierteln. Alle Röschen waschen. Den Strunk großzügig schälen und klein würfeln. Blumenkohlröschen und -würfel in die kochende Brühe geben und zugedeckt in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen.
2. Inzwischen eine weite ofenfeste Form dünn mit Butter austreichen. Den gegarten Blumenkohl abgießen, dabei die Brühe auffangen. Die Blumenkohlstückchen gut abtropfen lassen, dann nebeneinander in der eingefetteten Form verteilen.
3. 30 g Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 200 ml Blumenkohlbrühe ablöschen, Milch und Crème fraîche unterrühren und unter Rühren aufkochen, bis eine cremige Béchamel entsteht. Den Senf und 100 g geriebenen Käse unterrühren. Die Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Blumenkohl gießen.
4. Die Brezel in kleine Stückchen schneiden. Die restlichen 10 g Butter in einem Topf schmelzen und die Brezelstücke kurz darin wenden, dann mit dem restlichen Käse über den Blumenkohl streuen.
5. Alles im heißen Ofen (Mitte) in 12-15 Min. goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.