

Rezept

# Einfacher überbackener Blumenkohl

Ein Rezept von Einfacher überbackener Blumenkohl, am 09.06.2026

## Zutaten

4-5 Köpfe Blumenkohl (2,5-3 kg)	Salz
<b>2</b> Zwiebeln	<b>80 g</b> Butter
<b>100 g</b> Mehl	<b>1 kg</b> Sahne
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
<b>400 g</b> Käse, geraspelt (z. B. Gouda)	Butter für die Formen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 20 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Ofenfeste Formen mit Butter ausstreichen. Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen, Stiele schälen und grob zerkleinern und alles in wenig Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest kochen. Blumenkohl mit einer Schaumkelle herausfischen und auf die Formen verteilen. 1,5 l von dem Blumenkohlfond abmessen und abkühlen lassen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und ca. 2 Min. anschwitzen, bis es schäumt. Den Blumenkohlfond dazugießen und aufkochen, dabei oft umrühren. Die Sauce ca. 15 Min. kochen, mit der Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. 200 g Käse in die Sauce rühren und diese über dem Blumenkohl verteilen. Den übrigen Käse darüber streuen. Den Blumenkohl im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 20-25 Min. goldbraun überbacken.