Rezept

Gratinierter Blumenkohl

Ein Rezept von Gratinierter Blumenkohl, am 14.11.2026

Zutaten

1	Blumenkohl (etwa 1,2 kg)
200 g	gekochter Schinken
2 EL	Mehl
150 g	frisch geriebener Emmentaler
	frisch geriebene Muskatnuss
	Salz
4 EL	Butter
	3/8 l Milch
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und in einzelne Röschen teilen. In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Blumenkohl darin etwa 3 Min. vorkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Schinken klein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter erwärmen, das Mehl einrühren und goldgelb werden lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach mit der Milch aufgießen. Die Sauce etwa 10 Min. leise köcheln lassen, den Käse unterrühren, bis er schmilzt.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Blumenkohl mit dem Schinken mischen und in eine feuerfeste Form geben.

4. Die Sauce über den Blumenkohl verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Den Blumenkohl im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 30 Min. backen, bis er leicht gebräunt ist.