Rezept

Hausmannskost: Überbackener Blumenkohl

Ein Rezept von Hausmannskost: Überbackener Blumenkohl, am 20.05.2025

Zutaten

- **1** großer Blumenkohl (etwa 1,3 kg)
- **350 g** gekochter Schinken (am Stück)
- **2** 1/2 EL Mehl
- **100 g** Sahne
- **50 g** geriebener Parmesan
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- **60 g** Butter
- etwa 1/4 l Milch
- **2** Eigelbe
- Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl darin 4 Min. kochen. Durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

2. Den Schinken in Würfel schneiden. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, Blumenkohl und Schinken darin verteilen.

3. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und so viel Milch zugießen und unterrühren, dass eine dicke Sauce entsteht. Sahne, Eigelbe und Käse unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sauce über den Blumenkohl gießen und im Ofen (Mitte) etwa 40 Min. backen.