

Rezept

Knuspriges Blumenkohlgratin

Ein Rezept von Knuspriges Blumenkohlgratin, am 18.04.2026

Zutaten

400 g Blumenkohl	1 Tomate
150 g saure Sahne (10 % Fett)	1 Ei
Salz	Pfeffer
geriebene Muskatnuss	30 g Emmentaler
1 EL Mandelblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 262 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Diese zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in 7 Min. bissfest garen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Frucht halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Mit dem Schneebesen die saure Sahne und das Ei glatt rühren. Den Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
4. Die Blumenkohlröschen nebeneinander in einer Schicht in die Form setzen. Die Tomatenscheiben zwischen die Blumenkohlröschen stecken.
5. Den Guss über das Gemüse gießen. Den Käse raspeln, die Mandelblättchen nach Belieben hacken. Den Blumenkohl mit Käse und Mandeln bestreuen. Das Gratin im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. überbacken.