

Rezept

SiS Gratiniertes Blumenkohl

Ein Rezept von SiS Gratiniertes Blumenkohl, am 25.03.2023

Zutaten

800 g TK-Blumenkohlröschen	25 g TK-Zwiebel-Kräuter-Mischung
50 g Frischkäse light	Pfeffer
150 g Schinken (in Scheiben)	2 EL Sahne
125 g geriebener Käse	Auflaufform (ca. 20 × 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl auftauen lassen. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung mit dem Frischkäse glatt rühren und etwas pfeffern. Die Schinkenscheiben mit der Frischkäsemasse bestreichen und jeweils aufrollen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Schinkenröllchen in die Auflaufform legen, den aufgetauten Blumenkohl daraufsetzen und mit der Sahne übergießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. gratinieren.