

Rezept

Überbackener Blumenkohl für 1 Person

Ein Rezept von Überbackener Blumenkohl für 1 Person, am 09.06.2026

Zutaten

1/3-1/2 Kopf Blumenkohl (ca. 250 g)	3 Zitronenscheiben
Salz	1 EL Butter
1 gehäufte TL Mehl	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Mandelstifte	2 EL geriebener Gratinkäse

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und diese waschen (der Rest hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 4 Tage). Mit den Zitronenscheiben in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. bissfest garen. Dann durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. In einem Topf die Butter schmelzen lassen und das Mehl darin unter Rühren 1 Min. anschwitzen. Nach und nach unter ständigem Rühren das Blumenkohlkochwasser angießen, 2 Min. kräftig kochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Den Blumenkohl in eine Auflaufform (14 cm Ø) geben und die Sauce gleichmäßig darübergießen. Die Mandelstifte und den Käse darüberstreuen.
4. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. überbacken. Dazu schmecken Salzkartoffeln.