



Überbackener Blumenkohl

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Blumenkohl	1 St.
Frühlingszwiebeln	5 St.
Kochschinken	200 g
Schlagsahne	200 g
Currypulver	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Emmentaler gerieben	200 g
Paniermehl	2 EL
Koriander, frisch	25 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Auflaufform, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen. Blumenkohlröschen im siedenden Salzwasser ca. 5–7 Min. bissfest vorgaren.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kochschinken ca. 1 cm klein würfeln. In einer Schüssel Sahne, Curry, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Blumenkohl in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in einer Auflaufform mit Schinken und Frühlingszwiebeln mischen. Currysahne darübergießen und gleichmäßig mit Käse und Paniermehl bestreuen. Blumenkohl im Ofen ca. 20–25 Min. goldgelb überbacken. Darauf achten, dass die Kruste nicht zu dunkel wird.
4. Derweil Koriander waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g