



## Blumenkohl überbacken

★★★★★

*Aufläufe, Gemüse*

**Vorbereitungszeit:** 10 Min. **Kochzeit:** 45 Min. **Gesamtzeit:** 55 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

1 großer Blumenkohl, gewaschen, in Röschen zerteilt

Salzwasser

300 g Kochschinken, gewürfelt

60 g Butter

2 EL Mehl

¼ Liter Milch

100 g Sahne

2 Eigelb

50 g Käse (Parmesan oder Emmentaler), gerieben

Muskat, frisch gerieben

Salz und Pfeffer aus der Mühle

### NÄHRWERT

Calories: 467 kcal

Serving Size: 1

### ZUBEREITUNG

Das Salzwasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl darin ca. 4 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, Blumenkohl u. Schinken darin verteilen. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und so viel Milch angießen und unterrühren, dass eine dicke Soße entsteht. Sahne, Eigelb und Käse unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Diese Soße über den Blumenkohl gießen und im Backofen (mittlere Schiene) etwa 40 Min. backen. Schmeckt sehr gut zu Kartoffeln.