Rezept

Blumenkohl-Schwarzwurzel-Auflauf

Zutaten für 1 Portion
Arbeitszeit: ca. 25 min

- 1 Blumenkohl
- 500g Schwarzwurzel
- 100g Landschinken am Stück
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 1 Priese gemahlene Senfkörner
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Priese Muskat
- 150 g Gouda gerieben
- 150ml Schlagsahne
- Frischer Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl

Den Blumenkohl und die Schwarzwurzel waschen und putzen. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Schwarzwurzel in kleine Stücke schneiden und ebenfalls bissfest kochen. Während dessen kann schon der Schinken in kleine Würfel geschnitten werden und die Auflaufform vorbereitet werden. Den Ofen auf ca. 200 Grad vorheizen.

Das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen, anschließend gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Die Knoblauchzehe putzen und pressen. Die Zwiebel putzen und würfeln. Nun die Zwiebel mit dem Schinken und dem Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz scharf anbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Nun können die Sahne und die Eier mit eingerührt werden, alles zusammen nun mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Senfkörnern abschmecken. (Wer keine Senfkörner mag – Kümmel gibt auch einen tollen Geschmack). Die fertige Mischung über dem Gemüse in der Auflaufform gleichmäßig verteilen und mit dem geriebenen Gouda überstreuen, alles für ca. 25 Minuten im Ofen backen bis der Käse seine feine bräunliche Farbe bekommt.

Zuletzt etwas Schnittlauch überstreuen und schon kann serviert werden.

Guten Appetit!

KW6_Blumekohl-Schwarzwurzel-Auflauf.pdf