

# Blumenkohl überbacken

## Zutaten

1 großer Blumenkohl  
300 g Schinken  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
etwas Fett zum anbraten  
4 EL Mehl  
3/4 L Milch  
Muskat, Salz und Pfeffer  
250 g geriebener Käse  
nach Belieben frische Kräuter und Tomaten



## Zubereitung:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, bissfest dämpfen/kochen. Schinken in kleine Würfel schneiden.

**Ofen auf 175°C vorheizen,  
Rost wie immer im unteren Drittel**

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In etwas Fett glasig anbraten. Dann das Mehl zugeben und unter Rühren leicht bräunen lassen. Den Topf von der Herdplatte ziehen und unter rühren 1/3 der Milch angießen. Wenn sich alles gut verbunden hat den Topf zurück auf die Platte stellen und einmal aufköcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Milch aufgebraucht ist. Ihr habt jetzt eine klümpchenfreie, sämige Soße. Diese mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den geriebenen Käse zugeben und gut unterrühren.

Blumenkohl in eine Auflaufform geben, mit dem Schinken mischen. Die Soße darüber geben und ca. 30 Min bei 175 °C im Ofen backen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Tomaten und Kräutern garnieren.

Dazu passen hervorragend Salzkartoffeln und Salat.

## TIPP:

Man könnte die vorgekochten Kartoffeln auch gleich mit in die Auflaufform geben. Somit hätte man dann einen tollen All-in-One-Auflauf.



## Kontaktdaten:

Beate Eichenseher

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugnad-und-lecker.de

🌐 www.saugnad-und-lecker.de