

Blumenkohlgratin

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Blumenkohl, mittelgross, (ca.
600 g)
1 Peperoncino
1 Bund Schnittlauch
2.5 dl Rahm
40 g Parmesan
Salz
Muskatnuss

Info

Pro Portion
8 g Eiweiss
25 g Fett
6 g Kohlenhydrate
280 kKalorien
1172 kJoule

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl so rüsten, dass der Kopf ganz bleibt, also nur die Blätter entfernen. Den Strunk sorgfältig zurechtschneiden und kreuzweise einschneiden. Zugedeckt in nicht zu viel Salzwasser oder im Dampf 8–10 Minuten nicht zu weich kochen. Inzwischen die Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

In einer kleinen Pfanne den Rahm etwa um $\frac{1}{4}$ einkochen lassen. Dann Parmesan, die Hälfte des Schnittlauchs und den Peperoncino beifügen und die Sauce mit Salz sowie Muskatnuss würzen.

Den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen und mit der Rahmsauce übergiessen. Sofort im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten überbacken. Mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.