

# Blumenkohlauflauf



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Aufläufe sind egal ob zur Mittags- oder Abendzeit ein sehr beliebtes Gericht. Neben der Hauptzutat, dem Blumenkohl, wird als weitere essenziell wichtige Basis auf die Kartoffel zurückgegriffen. Diese verleihen dem Blumenkohlauflauf, der später mit Käse überbacken wird, die nötige Bissfestigkeit.

## Zutaten

- 700g frischer Blumenkohl in kleine bis mittlere Röschen zerteilt.
- 1 mittelgroße Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 350g Kartoffeln (Größe ist irrelevant) in dünne Scheiben geschnitten.

- 1-2 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 200ml heller Geflügelfond aus dem Supermarkt
- 200ml flüssige Sahne
- 1 El Markenbutter
- 70g geriebener Gouda, Appenzeller oder Gruyère-Käse
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Backofen auf 200° Celsius vorheizen. Bei Umluft genügen auch 180° Celsius. Eine ausreichend große Auflaufform mit Butter ausstreichen.

### Schritt2

Die Zwiebelwürfel in der Butter farblos anschwitzen, den Geflügelfond und die Sahne aufgießen. Ca. 5 Minuten einkochen und reduzieren lassen.

### Schritt3

Zuerst die Kartoffelspalten dazu geben. Etwas zeitversetzt nach ca. 2 Minuten die Blumenkohlröschen hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und mit der Hälfte des Reibkäses verrühren.

### Schritt4

Nunmehr alles in die Auflaufform geben und mit dem Restlichen Reibkäse bestreuen. Einige Butterflöckchen verteilen und für 40-45 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun überkrusten.

Das hier vorgestellte Rezept ist ein klassisches Basisrezept. Wer möchte, kann diese Zubereitung natürlich nach Belieben mit weiteren Zutaten wie beispielsweise Speck, Gehacktem oder Fleischwurst verfeinern oder auch Nudeln anstelle der Kartoffeln verwenden. Viele Leute geben übrigens, des zarten Bisses wegen, auch Brokkoli hinzu.

**Rezeptart:** Gemüsegerichte, Kleine Gerichte **Tags:** blumenkohl, gratin

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blumenkohlaufauf/>