



BLUMENKOHL- BROKKOLI-GRATIN

Zutaten für 4 Personen

500 g Blumenkohl, vorbereitet und in Röschen
250 g Brokkoli, vorbereitet und in Röschen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Cocktailtomaten
250 g magerer gekochter Schinken oder gekochtes Kasseler

200 g Kräuterfrischkäse
150 ml Sahne
50 ml Weißwein
4 Eier
4 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, frische Muskatnuss gerieben, Cayennepfeffer
100 g frisch geriebener Parmesan

So geht's:

Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze)

- 1) Röschen ca. 8 Minuten in Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken.
- 2) Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, bzw. hacken.
- 3) Tomaten waschen und vierteln. Kochschinken/Kasseler würfeln
- 4) Frischkäse mit Sahne, Wein und Eier verrühren, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie dazu geben und umrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayenne-Pfeffer abschmecken.
- 5) Eine Auflaufform fetten, dann Gemüse, Tomaten und Kochschinken in die Form geben. Mit der Eiersahne übergießen und frische Muskatnuss darüber reiben.
- 6) Den Auflauf auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 45 min backen.
- 7) Auflauf nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen und mit dem Parmesan bestreuen. Fertigbacken.



Lecker dazu: Feldsalat mit Granatapfelkernen