

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin

Blumenkohl und Brokkoli kann man das ganze Jahr über kaufen. Wenn man wenig Zeit hat, kann man auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen, dann erspart man sich das Putzen und Zerkleinern. Die Zellstruktur des Blumenkohls ist viel zarter als die anderer Kohlsorten, daher eignet er sich besonders gut für Magenempfindliche. Der Auflauf enthält Eier und Käse und eignet sich daher für Ovo-lacto-Vegetarier.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- ▶ 500 g Brokkoli
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ ½ Bund Petersilie
- ▶ 1 TL abgeriebenen Zitronenschale
- ▶ 3 hart gekochte Eier
- ▶ 125 g Mozzarella
- ▶ 300 g Creme fraiche
- ▶ etwas Gemüsebrühe



Zubereitung:

- ▶ Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- ▶ Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen.
- ▶ Den Blumenkohl in kochendes Salzwasser geben, nach 3 Minuten den Brokkoli dazugeben, insgesamt ca. 12 Minuten garen.
- ▶ Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.
- ▶ Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im Öl anbraten.
- ▶ Petersilie fein hacken, zu den Zwiebeln geben.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale dazugeben.

- ▶ Eier schälen und kleinwürfeln.
- ▶ Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und dann in Scheiben schneiden.
- ▶ Creme fraiche mit der Brühe, Salz und Pfeffer glattrühren und über den Auflauf verteilen.
- ▶ Eier, Mozzarella und das Zwiebel-Petersiliegemisch darübergerben.
- ▶ Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten, ca. 1 Minuten überbacken.