

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@gaertnerhofdecker.de



600 g Blumenkohl
2 Eidotter
1/2 l Wasser
2 Eiweiß
1 TL Gemüsebrühe
1 MS Vollmeersalz
1 TL Vollmeersalz
2 EL Petersilie
80 g Weizenvollkornmehl
30 g Butter
200 g geriebener Hartkäse
Pfeffer aus der Mühle

Rezept für KW 17-07

Blumenkohl überbacken

Blumenkohl im ganzen oder in Röschen geteilt in Wasser mit gekörnter Hefebrühe und Salz 15 Minuten kochen. Mit einem Sieblöffel in eine gefettete, gebröselte Auflaufform legen.

Das Gemüsekochwasser mit dem frischgemahlene Weizenvollkornmehl verrühren, kurz aufkochen und wieder etwas abkühlen lassen. Geriebenen Hartkäse, Eidotter und Pfeffer aus der Mühle dazugeben. Steif geschlagenen Eischnee und klein geschnittene Petersilie unterheben. Diese Sauce über den Blumenkohl gießen. Butterflöckchen darauf verteilen.

Bei 220°C, 2. Schiene von unten, ca. 30 Minuten bis zur hellen Bräunung backen.

Dazu können Polenta, Kartoffelbrei oder Naturreis gereicht werden.