

Low Carb Blumenkohlauflauf

Der Blumenkohlauflauf ist ein vorzügliches Low Carb Rezept für Käse-Liebhaber.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

800 g	Blumenkohl (Karfiol)
2 EL	Butter
200 ml	Vollmilch
100 ml	Schlagobers (Schlagsahne)
1 EL	Mehl
1 Prise	Muskatnuss (gerieben)
	Salz und Pfeffer
150 g	Käse (gerieben, Emmentaler, Bergkäse, Gouda, etc.)
	Fett (für die Form)

Zubereitung

1. Für den **Low Carb Blumenkohlauflauf** den Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser zirka 5 Minuten bissfest garen. In eine gefettete Auflaufform legen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Jetzt die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen lassen. Die Vollmilch und Schlagobers hinzugeben und unter Rühren bei reduzierter Hitze andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Muskatnuss würzen.
3. Die Sauce in die Form gießen und großzügig mit geriebenen Käse deiner Wahl bestreuen. Im Backofen zirka 25 Minuten goldgelb backen.

Tipp

Zum Low Carb Blumenkohlaufgug einen frischen Kopfsalat mit Kürbiskernöl servieren.