



Blumenkohl-Käse-Auflauf

Hauptspeise | Snacks & Partyhits

ZUTATEN

1 Kopf Blumenkohl
150 g Heinrichsthaler
Gouda (Reibekäse oder
Portion)
1/2 Bund Thymian
(wahlweise)
1/2 Bund Schnittlauch
(wahlweise)
5 EL Rapsöl oder Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

ca. 45 min

ZUBEREITUNG

Zuerst den Blumenkohl putzen und die Röschen vom Strunk lösen. Anschließend vorsichtig waschen und trocken tupfen. Nun die Röschen gleichgroß schneiden und in eine Schüssel geben. Das Öl mit Salz und Pfeffer vermengen und anschließend über die Blumenkohlroschen geben. Darauf achten, dass die Röschen gleichmäßig mit dem Öl-Gemisch benetzt sind.



Im nächsten Schritt die Röschen in eine Auflaufform legen und ab damit in den vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C/Ober- Unterhitze: 190 °C). Nach ca. 20 Minuten ist der Blumenkohl fertig gebrutzelt – zwischendrin gern wenden.

Nun den Thymian waschen und über der Spüle trocken schütteln. Danach einfach die Blättchen mit den Fingern von den Zweigen streifen und klein hacken. Anschließend unseren Heinrichsthaler Gouda raspeln. 10 Minuten vor Ablauf der Backzeit die Röschen mit Thymian und Gouda bestreuen und zu Ende backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Ist das Gericht für Kinder gedacht, einfach den aromatischen Thymian weglassen und vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Der Blumenkohl schmeckt als veganes Hauptgericht mindestens genauso köstlich wie als Beilage zu zartem Fleisch. Überzeugt euch selbst.

*Guten
appetit!*