

## Blumenkohl- Brokkoli- Auflauf

<b>Zutaten</b>	500 g Blumenkohl
<b>für 4 Personen:</b>	500 g Brokkoli
	2 Kartoffeln
	100 g gekochter Schinken
	200 g Frischkäse, alternativ saure Sahne
	200 ml Milch
	4 Eier
	2 Zehen Knoblauch
	1 Zwiebel
	2 EL gehackte Petersilie, frisch oder tiefgefroren
	Salz, Pfeffer
	Cayenne-Pfeffer
	Muskat
	50 g Parmesan

**Zubereitung:** Blumenkohl und Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerlegen und ca. 8 Minuten in kochendem Wasser blanchieren (kochen). Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls im kochendem Wasser 4 Minuten vorgaren. Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel, Kochschinken in feine Streifen schneiden. Blumenkohl, Brokkoli und Kochschinken abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Die Kartoffelscheiben beliebig zwischen die Blumenkohl- und Brokkoliröschen stecken. Frischkäse, Milch und Eier miteinander verrühren. Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie Petersilie dazu- geben, mit Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Cayenne-Pfeffer würzen und über den Auflauf geben. Mit etwas Muskat bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° C Ober/Unterhitze ca. 35 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

### **Variante Brokkoli-Kartoffel-Auflauf:**

750 g tiefgefrorenen Brokkoli und 500 g Pellkartoffeln verwenden. Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Schinken in eine Auflaufform schichten. Dann wie oben beschrieben weiterverfahren.

Guten Appetit wünschen die LandFrauen.  
Weitere Rezepte finden Sie [hier](#).