Blumenkohl-Auflauf mit Spinat und Tomaten

Zutaten (3 Personen)

» 1/2 Kopf Blumenkohl
» 300g Blattspinat
» 1 Zwiebel(n)
» 1EL Butter/Margarine
» Salz & Pfeffer
» Muskat
» 2 Tomate(n)
» 75g Gratin-Käse
» 1 Pk. Holländische Sauce (THOMY)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Salzwasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl ca. 5min blanchieren.

2. Tiefgefrorenen Blattspinat auftauen lassen. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1EL Butter heiß werden lassen, die Zwiebel andünsten. Den Spinat zugeben, kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken.

3. Spinat und Blumenkohl in eine Auflaufform geben. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, in Würfel schneiden. Über dem Gemüse verteilen.

4. 75g geriebenen Käse und eine Packung Holländische Sauce darüber verteilen. Im Ofen bei 200°C ca. 25min überbacken.

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke