Karfiol-Schinken-Gratin

Ein schlankes und leckeres Rezept: Der Karfiol-Schinken-Gratin macht immer eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

1 Stk.	Karfiol
210 g	Schinken
260 g	Sauerrahm
2 Stk.	Eier
150 g	Mozzarella (gerieben)
1 TL	Kräuter (gehackt)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für den Karfiol-Schinken-Gratin den Backofen auf 180°C vorheizen. Karfiol in kleine Röschen teilen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Schinken klein würfeln. Sauerrahm mit Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern nach Wahl abschmecken. Mozzarella reiben oder in dünne Scheiben schneiden.

3. Karfiol in eine feuerfeste Auflaufform geben und den Schinken darüber streuen. Die Eier-Mischung gleichmäßig darüber gießen und den Mozzarella darauf verteilen. Im Ofen 20-25 Minuten überbacken.

Tipp

Falls gerade kein Karfiol vorrätig ist, kann man den Karfiol-Schinken-Gratin stattdessen auch mit Brokkoli zubereiten. Dazu schmeckt frischer grüner Salat.