

Gratinierter Karfiol

Der gratinierte Karfiol passt hervorragend als vegetarisches Hauptgericht mit einem frischen Salat und ist ein raffiniertes Backofen-Rezept für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 Stk.	Karfiol (800 g)
2 EL	Butter
80 g	Bergkäse (oder Gouda)
200 ml	Vollmilch
100 ml	Schlagobers (Schlagsahne)
1 EL	Mehl
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer
	Butter (für die Form)

Zubereitung

1. Für den **gratinierten Karfiol** den Karfiol putzen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln und alles in kochendem Salzwasser zirka 8 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren Milch und Schlagobers zugießen, etwa 6–8 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den [Käse](#) grob reiben. Karfiol in die vorbereitete Form geben, mit der Sauce übergießen und gleichmäßig mit Käse bestreuen. Auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten im Ofen überbacken, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

Tipp