

# Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Käsesoße

Blumenkohl und Brokkoli vereint in einer Frischkäsesoße.

**Hier treffen zwei tolle Gemüse aufeinander. Blumenkohl und Brokkoli. Für sich allein genommen sind beide feine Zutaten für allerlei Gerichte mit Fleisch und auch für vegetarische Speisen. Vereint in einen Auflauf aus Blumenkohl und Brokkoli, mit einer Soße aus Frischkäse, eine leckere Speise.**

## Zutaten

- 1 EL Semmelbrösel
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 400 g Blumenkohl
- 400 g Brokkoli
- 400 g fest kochende Kartoffeln
- Butter für die Form
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

- Kartoffeln abbürsten, mit der Schale in Salzwasser garen, herausnehmen, abpellen und in dickere Scheiben schneiden. Inzwischen Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In einen Topf mit wenig Wasser in ca. 10 Minuten gar dämpfen.
- Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C). Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
- Kräuterfrischkäse mit Milch und Eiern glatt rühren und den Gewürzen abschmecken.
- Gemüse abwechselnd mit Kartoffelscheiben in die Form schichten, Käse-Eier-Mischung darüber geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen 20 Minuten überbacken.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/blumenkohl-brokkoli-auflauf-kaesesosse/>