Blumenkohl, Holländische Art

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl
- 125 ml Milch, 1,5% Fett
- 125 ml Blumenkohlwasser
- 1 Päckchen Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- 2 Ei(er)
- 40 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.

2. Blumenkohl putzen, waschen und die Röschen teilen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Blumenkohl zugeben und bissfest kochen. Abtropfen lassen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Milch mit Blumenkohlwasser erwärmen.

3. Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Von der Kochstelle nehmen.

4. Eier mit Käse verrühren und unter die Sauce geben. Die Hälfte des Blumenkohls in eine Auflaufform geben, mit der Hälfte der Sauce übergießen. Das restliche Gemüse und Sauce darüber verteilen. Im Backofen ca. 15 Min. überbacken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	8 g
Energie	152 kcal
Fett	9 g
Protein	9 g

29 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de