

# Blumenkohl mit Schinken und Käse



## Zutaten für zwei Personen:

1/2 Blumenkohl  
1 EL Butter  
100 g gekochter Schinken  
4 Scheiben Schmelzkäse oder Reibekäse  
50 ml Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskat

1. Blumenkohl putzen, waschen und in mittlere Röschen schneiden, Strünke großzügig weg-schneiden.
2. Blumenkohl 10 Minuten in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen.
3. Etwas Butter in beschich-teter Pfanne schmelzen lassen, Blumenkohl zugeben.
4. Schinken in Streifen schneiden, Blumenkohl damit belegen.
5. Sahne zugießen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

7. Blumenkohl und Schinken mit 4 Scheiben Schmelzkäse belegen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze überba-cken, bis der Käse geschmolzen ist, das sind ca. 10 Minuten.

## Hinweise:

Preiswertes, pffiffiges Mahl für zwei Personen.

Man kann das auch im Backofen machen, aber die beschriebene Variante ist besser.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Gratins, Blumenkohl, Schinken, Käse, deutsch, preiswert

Rezept: Kerstin, Foto: Walter  
Stand 12.01.2023