

Low Carb Keto Blumenkohlaufauf

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

500 g Blumenkohl
200 g saure Sahne
100 g Cheddar
2 Scheiben Kochschinken
1 Bund Schnittlauch
3 Esslöffel Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Kartoffelstampfer oder Küchenmaschine
Knoblauchpresse

Ich mag keine Diäten. Vor allem, weil ich käsesüchtig bin. Wenn ich gezwungen wäre, eine Diät zu machen, wäre sie deshalb wohl eher ketogen. Keto-was? Das bedeutet: sehr wenig Kohlenhydrate, viele Proteine, sehr viel Fett.

Bei dieser Ernährungsweise soll der Körper seine Energie - nach einer Umgewöhnungsphase - primär aus Fett gewinnen, das er in einen Kohlenhydratersatz umbaut. Ich übersetze das in: Käse, Käse, Käse! Ganz so einfach ist es dann aber wahrscheinlich doch nicht...

Wer sich ketogen ernährt, wird mit diesem

Blumenkohlaufauf seine reine Freude haben. Aber auch allen anderen empfehle ich das cremige Wohlfühlessen mit ordentlich Cheddar und gekochtem Schinken. Er hilft sogar bei Miesepeterwetter, Herzschmerz und Kater am Sonntagmorgen.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Blumenkohl in einem Topf mit wenig Wasser ca. 10 Minuten weich dünsten. Überschüssiges Wasser abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder in der Küchenmaschine pürieren. Knoblauch pressen und dazugeben.

- 3 -

Butter und saure Sahne dazugeben, und zu einem Brei vermengen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Schinken in Würfel schneiden und Cheddar reiben. Die Hälfte des Schnittlauchs und die Hälfte des Cheddars unter das Blumenkohlpüree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Mit Schinkenwürfeln und restlichem Cheddar bestreuen und 15 Minuten im heißen Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen und servieren.