

Informationen zur Sendung vom 24.07.2026

Brokkoli-Auflauf mit Schmelzkäse

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

750 g Kartoffeln (festkochend)
500 g Brokkoli
200 g Schmelzkäse
200 ml Sahne
3 Eier
150 g geriebener Käse
40 g Butter
1 Lorbeerblatt
Muskat
Salz
Pfeffer

Außerdem

50 g geröstete Mandelblättchen
Nach Belieben 150 g Kochschinken (gewürfelt)
Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser 25 Minuten garen. Anschließend abgießen, die Kartoffeln ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Währenddessen etwas Wasser zum Kochen bringen, das mit Salz, etwas Zitronensaft und einem Lorbeerblatt gewürzt wurde. Den Brokkoli in Röschen teilen und das Gemüse einige Minuten blanchieren. Anschließend den Brokkoli abschrecken und zur Seite stellen.

Für die Sauce die Sahne und den Schmelzkäse erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles etwas abkühlen lassen, dann die Eier unterrühren.

Eine Auflaufform gut ausbuttern. Zunächst den Kartoffelstampf hineingeben und glattstreichen. Die Brokkoli-Röschen in die Kartoffelschicht stecken und zum Schluss alles mit Schmelzkäsesauce begießen. Den Reibekäse über den Auflauf streuen und die Form für circa 40 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben.

Anrichten

Den Auflauf mit gerösteten Mandelblättchen und Kräutern garnieren. Das Gericht – so wie früher in den 80ern – im Ganzen servieren und in der Form auf einen Untersetzer auf den Tisch stellen.

Informationen zur Sendung vom 24.07.2026

Brokkoli-Auflauf mit Schmelzkäse

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

750 g Kartoffeln zu 0,90 Euro; 600 g Brokkoli zu 1,50 Euro; 200 g Schmelzkäse zu 1,49 Euro; 200 ml Sahne zu 0,99 Euro; 3 Eier zu 1,20 Euro; 150 g geriebener Käse zu 1,30 Euro; 40 g Butter zu 0,30 Euro; Gewürze pauschal zu 0,20 Euro; 50 g geröstete Mandelblättchen zu 0,80 Euro; Kräuter zum Garnieren zu 0,50 Euro.

Pro Portion circa 2,29 Euro ohne Kochschinken

Mit Kochschinken etwas teurer

Die 1980er Jahre und der Brokkoli als Allrounder

Brokkoli wurde schon im 17. Jahrhundert in Deutschland als Zierpflanze genutzt – seinen Durchbruch in der hiesigen Küche bekam er in den 1980er Jahren. Zum einen als einfach zu handhabendes Gemüse – kurz blanchiert und schnell an alles und jedes als Beilage angetan. Es war die Zeit der Nouvelle Cuisine, wo Omas totgekochter Blumenkohl in einer sahnigen Mehlschwitze nicht mehr modern war. Zum anderen weil man durch Urlaubsreisen in den Mittelmeerraum auch landestypische Gemüse kennengelernt hatte.

Zeitgleich kam in diesem Jahrzehnt ein Interesse an gesunder Ernährung auf. Brokkoli punktet mit reichlich Vitamin C und vielen sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Die ersten Bioläden entstanden und heimische Bauern begannen selbst Zucchini, Brokkoli und Co. anzupflanzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!