

Gemüseauflauf mit Kümmel-Bechamel

Aufläufe » Vegetarische Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Möhre(n)
- » 500g Porree
- » 500g Fenchelknolle(n)
- » 500g Weißkohl
- » 1 EL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Zwiebel(n)
- » 70g Butter/Margarine
- » 50g Mehl
- » 200ml Milch
- » 1 TL gem. Kümmel
- » Salz & Pfeffer
- » 70g Weißbrot

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und waschen. Porree, Fenchel und Weißkohl putzen und waschen. Möhren und Porree schräg in dicke Scheiben, Kohl in Streifen, Fenchel in Scheiben schneiden. 1/2l Wasser in einem Topf aufkochen, Brühe darin auflösen. Kohl und Fenchel darin ca. 10min zugedeckt garen. Mit einer Schaumkelle herausheben. Möhren in die Brühe geben, ca. 12min zugedeckt garen. 2-3min vor Ende der Garzeit Porree zufügen und mitgaren. Abgießen, Brühe dabei auffangen. Kohlstreifen und Fenchel in eine gefettete Auflaufform geben.

2. Zwiebel schälen, fein würfeln. 40g Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mehl unterrühren, kurz anschwitzen. 300ml Brühe abmessen, mit Milch nach und nach unterrühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 5min köcheln. Kümmel einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Hälfte Bechamel über das Fenchel-Kohl-Gemüse gießen. Möhren und Porree darauf schichten. Mit Rest Bechamel übergießen. Toast entrinden, fein hacken. 30g Fett in einer Pfanne erhitzen, Toastkrümel darin anrösten. Auf den Auflauf streuen. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 30min backen. Evtl. nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken. Dazu schmeckt Tomatensoße.

Nährwerte: 430kcal/E14g/F21g/KH44g pro Portion

angelegt am: 09.05.2005

Rezept-Nr: 1927

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke