

Rosenkohl-Möhren-Auflauf in Käsesoße

Aufläufe » Kartoffel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Kartoffel(n)
- » 100g Möhre(n)
- » 300g Rosenkohl
- » 1 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 30g Butter/Margarine
- » 20g Mehl
- » 500ml Milch
- » 1 Lorbeerblatt/ -blätter
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Muskat
- » 50g Gratin-Käse

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Rezept-Foto



Zubereitung

Vorbereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen in Stücke schneiden
- 10min in Salzwasser kochen
- Möhren putzen, in Scheiben schneiden
- Möhren und Rosenkohl 5min kochen
- Fleisch in Scheiben schneiden
- mit Salz und Pfeffer einreiben

Soße zubereiten:

- Mehlschwitze anrühren
- mit Milch ablöschen
- Lorbeer zufügen
- 10min köcheln lassen
- Käse in der Soße schmelzen
- mit Salz und Muskat abschmecken
- Lorbeerblatt entfernen

Fertigstellung:

- Gemüse in eine Gratinform geben
- Käsesoße darüber geben
- Fleisch darauf legen
- 20min bei 175°C backen

Nährwerte: 680kcal/E45g/F34g/KH49g pro Portion

angelegt am: 05.09.2002

Rezept-Nr: 70

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