

Würziger Blumenkohl-Auflauf

Aufläufe » Blumenkohl-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Kartoffel(n)
- » 400g Brokkoli
- » 600g Blumenkohl
- » 300g Möhre(n)
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Zwiebel(n)
- » 25g Butter/Margarine
- » 25g Mehl
- » 100ml Milch
- » 75g ger. Gouda
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » Kerbel

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20min garen. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden.

2. Brühe aufkochen. Blumenkohl und Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12min garen. Nach ca. 5min Garzeit Brokkoli zufügen. Gemüse abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen und 400ml abmessen.

3. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Milch nach und nach ablöschen, aufkochen. 25g Käse unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Kartoffeln und Gemüse in eine Auflaufform füllen, Soße darüber gießen. Mit 50g Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 20min backen. Mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 320kcal/E14g/F12g/KH37g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005

Rezept-Nr: 1551

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