

Blumenkohl-Nudelauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl – 300 g Nudeln – 1 EL Butter – 1 EL Mehl – 150 ml Milch – 200 g geriebenen Käse – Salz – Pfeffer – Muskat

Zubereitung:

- Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen, anschließend in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren
- Die Röschen herausnehmen und das Kochwasser beiseite stellen
- Nudeln in kochendem Salzwasser ebenfalls ca. 5 Minuten garen bis sie noch leicht bissfest sind
- Nudeln und Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform geben
- Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und mit der Milch ablöschen. Aufkochen lassen und nach und nach etwas Blumenkohl-Wasser unterrühren bis eine sämige Konsistenz erreicht ist
- Die Sauce vom Herd nehmen, den Käse darin schmelzen lassen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken
- Über den Auflauf gießen und im Ofen bei 180°C 20 Minuten überbacken
- Dazu passt ein frischer Blattsalat

Wir wünschen guten Appetit!

