



Überbackener Blumenkohl

Zutaten

(Für ca. 5 Personen)

- 1 Blumenkohl
- 80 g Butter
- 80 g Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- Muskat
- Bio Zitronenabrieb
- 2 Knoblauchzehen
- Reibekäse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Blumenkohlröschen abtrennen und 3-4 Minuten in kaltem Salzwasser einlegen. Der Stiel kann ebenfalls in Stücke geschnitten und beigelegt werden. Die Blätter abtrennen und beiseitelegen.
2. Butter in einem Topf schmelzen und Mehl hinzugeben (nicht braun werden lassen). Unter ständigem Rühren Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht.
3. Milch und Sahne ebenfalls nach und nach einrühren, bis eine Soße entsteht. Etwas Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze etwas köcheln lassen.
4. Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen und leicht salzen. Blumenkohl darin knackig gar kochen und danach in kaltem Wasser abschrecken. Blumenkohlblätter ebenfalls kurz in heißem Wasser kochen.
5. Knoblauch hacken und in der Auflaufform verteilen. Blumenkohlröschen und Blätter hineingeben. Die vorbereitete Soße über den Blumenkohl gießen und mit Reibekäse bestreuen. Das Ganze goldgelb backen und warm genießen!



Die besten
Rezepte von:

CADLEKOCHT
mas REZEPTE

