

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Zutaten | 4 Portionen

1	Blumenkohl, mittelgroß
450 g	Brokkoli mit Küchenabfall
2	Möhren, mittelgroß
200 ml	Sahne
100 ml	Vollmilch
200 g	Kochschinken
100 g	Schnittkäse, würzig
65 g	Butter
2 EL	Weizenmehl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, mit dem Brokkoli ebenso verfahren. Stängel/Strunk in Stücke schneiden und mit verwenden.
- Möhren schälen, waschen und würfeln.
- Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Gemüse in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Schinken in feine Streifen schneiden, Käse fein reiben.
- Auflaufform mit 15 g Butter einfetten.
- Restliche Butter in einem kleineren Topf erhitzen, Mehl einstreuen und bei schwacher Hitze unter Rühren anschwitzen. Sahne und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen lassen.
- Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- Gemüse in einer Auflaufform verteilen.
- Schinkenstreifen darüberstreuen, Käsesauce gleichmäßig über dem Auflauf verteilen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. überbacken.

Tipp:

Wem die Sauce zu dick erscheint, rührt sie mit etwas Milch dünner.
Sollte der Auflauf zu dunkel bräunen, kann man ihn mit etwas Alufolie vorzeitig abdecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 663 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
505 kcal	32,7 g	20,7 g	31,9 g	312 mg