



## **Blumenkohlauflauf (veg.)**

Zutaten (1 - 2 Portionen):

1 kleiner Blumenkohl  
1 kleine Küchenzwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g Butter  
35 g Mehl  
400 ml Milch  
250-300 ml "Blumenkohlkochwasser"  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
etwa 50g mittelalter Gouda  
etwa 50g Cheddar  
1 Zweig Petersilie

Kochwasser zum Blanchieren aufsetzen und salzen, Blumenkohl in Röschen schneiden Zwiebel häuten und in kleine Würfel schneiden, so auch die Knoblauchzehe.

Jetzt die Röschen für max. 3 Minuten in das kochende Wasser geben, dann mit dem Schlitzwender oder einer Suppenkelle herausnehmen und in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser zum Abschrecken geben, damit er nicht weitergart und seinen Biss behält. Das Kochwasser noch nicht wegschütten.

In einem kleineren Topf mit einem Stück Butter die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen, dann für die Bechamelsauce das Mehl und einen Schuss Milch und etwas Blumenkohl-Kochwasser hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren, dann den Rest Milch dazugeben. Mit geriebener Muskatnuss einem Lorbeerblatt und Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Sauce zu dick erscheint noch etwas Kochwasser dazugeben, erscheint sie zu füssig, also nicht sämig genug, einfach etwas einkochen lassen.

Jetzt die Röschen in die Auflaufform drappieren, etwas geschnittene Petersilie darüber streuen und die Bechamelsauce darüber schütten.

Nun mit reichlich Käse bestreuen und bei 200° Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen für ca. 30 - 40 Minuten schieben, bis der Käse schön braun geworden ist.

Schmeckt auch mit gekochtem Schinken unter dem Käse.