



Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Gesunde Rezepte für jeden Tag

» Zutaten Auflauf

- » 150 g Blumenkohl
- » 150 g Brokkoli
- » 450 g Kartoffeln
- » 1 TL Rapsöl
- » Jodsalz, Pfeffer, Muskat

» Zutaten Käsesoße

- » 1 EL Weizenmehl Type 405
- » 60 ml Gemüsebrühe
- » 60 ml Milch 1,5 % Fett
- » 60 ml Sahne 30 % fett
- » 30 g geriebener Emmentaler
- » 2 EL Sonnenblumenkerne
- » Jodsalz, Pfeffer
- » frische Petersilie

1. Für den Auflauf Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen.
2. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 10 Minuten garen.
3. Kartoffelscheiben und Gemüse in einer mit Öl gefetteten Form verteilen.
4. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Für die Käsesoße in einem Topf Mehl ohne Öl andarren und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen.
6. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mehrmals umrühren.
7. Mit Sahne verfeinern, den Emmentaler einrühren, mit einem Stabmixer pürieren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Soße über den Auflauf gießen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
10. Im Ofen bei 180 Grad für etwa 20 Minuten backen.
11. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.