

Vegetarischer Kohlrabi-Auflauf mit Blumenkohl und Béchamelsauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

500 g Kohlrabi
200 g Blumenkohl
200 g Brokkoli
100 g Zuckerschoten
150 g Gratinkäse

Für die Béchamelsauce

25 g Butter
25 g Mehl
500 ml Milch
1 Prise(n) Muskat
Salz, Pfeffer

Gemüse ist gesund. Das weiß doch jedes Kind, nur essen Kinder Gemüse nicht besonders gerne. Der Trick: einfach Kohlrabi mit Blumenkohl, Brokkoli und Zuckerschoten in eine Auflaufform geben, Béchamelsauce darüber gießen und mit Käse überbacken. Da warten die Kleinen schon sehnhelichst vor dem Ofen und schauen dem Käse beim Goldwerden zu.

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober/- Unterhitze vorheizen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

- 2 -

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl, Brokkoli und Zuckerschoten waschen. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen und zusammen mit Kohlrabi und Zuckerschoten in kochendes Wasser geben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze blanchieren.

- 3 -

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch unter stetigem Rühren hinzugeben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

- 4 -

Gemüse aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in der Auflaufform verteilen. Béchamelsauce darüber gießen und mit Käse bestreuen. Auflaufform für ca. 25 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis der Käse goldbraun gebacken ist.