



Blumenkohlauf mit Cheddar

und zartem Babyspinat



30-40min



2 Personen

Wann hast du zuletzt einen leckeren Auflauf gegessen, ist das schon viel zu langer her? Dann mal los in die Küche, denn heute gibt es Blumenkohl und Spinat überbacken mit einer cremigen Sauce aus Milch und geriebenem Cheddar, verfeinert mit einem Hauch Senf. Dazu reichst du einen erfrischenden Tomatensalat mit Zwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 1x Blumenkohl
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 1 Packung Cheddar⁷
- 1 Packung Milch⁷
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 27.8g, Eiweiß 34.7g



1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 3cm große Röschen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



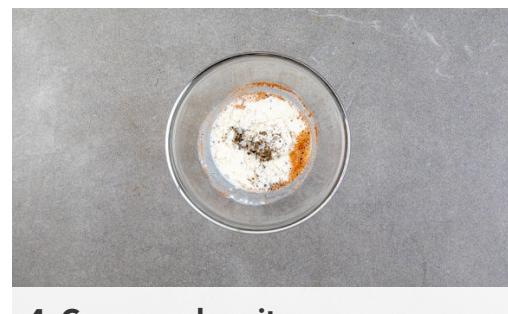
2. Blumenkohl garen

Eine große Pfanne mit ca. 2cm Wasser füllen und den **Blumenkohl** darin 8-10Min. abgedeckt garen. **Tipp:** Der **Blumenkohl** ist gar, wenn er sich bei der Messerprobe leicht vom Messer löst. Den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, das **Kochwasser** dabei auffangen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Senf** sowie Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit den **Tomaten** und den **Zwiebeln** vermengen. Den **Käse** fein reiben.



4. Creme vorbereiten

In einer kleinen Schüssel ca. **50ml Milch** mit dem **restlichen Senf** verrühren, dann 3EL Mehl, **Muskatnuss nach Geschmack**, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer untermischen, bis eine dickflüssige **Creme** entsteht.



5. Gemüse vermengen

Die Pfanne erneut stark erhitzen, die **restliche Milch** und die **Creme** hineingeben und unter Rühren aufkochen lassen. Ca. 2Min. köcheln lassen, dann mit ca. **50ml Kochwasser** ablöschen und ca. **2/3 des Käses** sowie den **Spinat** und den **Blumenkohl** untermengen.



6. Auflauf überbacken

Die **Blumenkohl-Spinat-Käse-Masse** in eine Auflaufform geben und sicherstellen, dass alles mit der **Sauce** bedeckt ist. Mit dem **restlichen Käse** und der **restlichen Muskatnuss nach Geschmack** bestreuen und den **Auflauf** 8-10Min. im Ofen überbacken, bis der **Käse** schön gebräunt ist.