



Blumenkohl-Risoni-Auflauf

mit Käsesauce und Röstzwiebeln



30-40min



2 Personen

Ein Auflauf geht immer. Schließlich übernimmt der Ofen einen Großteil der Arbeit, das ist schon mal ein unschlagbares Argument. Und dann erst der wohlige Geschmack! Heute schwelgt zierliche Risoni-Pasta mit farblich abgestimmtem Blumenkohl in einer würzigen Käsesauce. An der golden gebräunten Oberfläche empfehlen sich knusprige Röstzwiebeln. Wir danken dem Ofen für seine hervorragenden Dienste und schwelgen mit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 200g Risoni ²
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ³
- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und mittelgroße Auflaufform
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipps

Den Blumenkohl längs in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben wiederum längs zerteilen. So zerfällt der Blumenkohl von selbst in kleine Stücke.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 12.6g, Kohlenhydrate 94.4g, Eiweiß 24.9g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in kleine Stücke zerteilen (siehe **Kochtipps**), den **Strunk** dabei mitverwenden.



2. Sauce ansetzen

In einer mittelgroßen Pfanne 250ml Milch und 200ml Wasser mit der **Gewürzmischung**, 2TL Senf, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren. Den **Käse** grob reiben und untermengen.



3. Sauce kochen

Den **Blumenkohl** in die Pfanne geben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze aufköcheln lassen. Die **Sauce** weitere 4–6Min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** gar ist. Mit Salz abschmecken. **Vorsicht:** Die Pfanne im Auge behalten, damit nichts überkocht.



4. Risoni zufügen

Die **Risoni** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die **Blumenkohl-Risoni-Mischung samt Sauce** in eine mittlere Auflaufform geben und glatt streichen.



5. Auflauf backen

Die **Röstzwiebeln** auf der **Blumenkohl-Risoni-Mischung** verteilen und den **Auflauf** 15–20Min. im Ofen backen, bis die **Risoni** gar sind. Den **Blumenkohl-Risoni-Auflauf** kurz abkühlen lassen und servieren.



6. In cheese we trust

Eine Käsesauce ist eine Käsesauce ist eine Käsesauce? Natürlich nicht. Du darfst gerne nach Herzenslust noch den Käse deiner Wahl an der Ofenparty teilhaben lassen. Einfach irgendwann – das ist abhängig von der Konsistenz – im Köchelnverlauf der Sauce zufügen. Kräuter jeglicher Couleur sind ebenfalls willkommen: am besten frische, die eben nicht mehr ganz soooo frisch sind ... No Kraut left behind!