



RS Cremiger Hähnchen-Grünkohl-Auflauf

mit Gnocchi und Blumenkohl-Käse-Sauce



30-40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1kg Gnocchi ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Bund Grünkohl
- 150g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Stabmixer
- 2 große Töpfe mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 987kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 51.9g



1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden.



2. Fleisch anbraten

In einem zweiten großen Topf das **Fleisch** mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in den Topf geben und unter die geschmolzene Butter rühren, dann 200ml Milch und ½TL Salz einrühren und vom Herd nehmen.



3. Blumenkohl kochen

Den **Blumenkohl** in das kochende Wasser geben und 7-9Min. kochen, bis er sehr weich ist. Die **Grünkohlblätter** in grobe Stücke zerteilen, dabei die harten Stiele entfernen. Den **Blumenkohl** mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in den Topf mit der Milch geben. Den Topf mit dem Wasser auf dem Herd lassen.



4. Grünkohl kochen

Den **Blumenkohl** im Milchtopf zu einer **Sauce** pürieren. Den **Grünkohl** hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze abgedeckt 7-10Min. köcheln, bis er gar ist, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Wenn die Sauce am Boden festhängt, etwas Wasser hinzugeben. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Gnocchi kochen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der **½ des Käses** und dem **Fleisch** unter die **Blumenkohlsauce** rühren. In eine große Auflaufform geben, mit dem **restlichen Käse** bestreuen und 8-10Min. goldbraun backen.



6. Anrichten & servieren

Den **Auflauf** auf Teller verteilen und servieren.