



Vadouvan-Pastaauflauf mit Blumenkohl

und knusprigem Semmelbröseltopping



ca. 30min



2 Portionen

Mhh, was riecht denn hier so köstlich? Das wird wohl unser Vadouvan-Pastaauflauf sein! Feiner Blumenkohl und Pasta landen zusammen mit einer raffiniert gewürzten Käsesauce in einer Auflaufform und werden zum Schluss mit Semmelbröseln bis zur Perfektion überbacken. So geht Comfort-Food!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- großer Topf
- kleiner Topf
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 24.6g



1

1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.



4

4. Béchamelsauce erwärmen

Die **Béchamelsauce** nach Geschmack mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und 1 kräftigen Prise Salz in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Vom Herd nehmen, den **Käse** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2

2. Topping mischen

Die **Semmelbrösel** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3

3. Pasta & Blumenkohl kochen

Die **Pasta** ins kochende Wasser geben und ca. 7Min. kochen. Den **Blumenkohl** zugeben und 4Min. mitkochen, die **Pasta** soll noch nicht ganz gar sein. Die **Pasta** und den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



6



5

5. Pasta überbacken

Die **Pasta** in eine Auflaufform geben und mit der **Käsesauce** vermischen. Die **½ der Semmelbrösel** über der **Pasta** verteilen und in 5-6Min. knusprig überbacken. **Vorsicht:** Die Semmelbrösel können schnell verbrennen, deshalb den Ofen nicht aus den Augen lassen.

6. So richtig cheesy

Du hast von der letzten Fondue-Party noch Käse übrig, für den du einfach keine Verwendung zu finden scheinst? Prima, denn dies ist deine Chance: Du kannst nämlich all deine Käsereste einfach mit in die Sauce geben. Exträsig, extralecker!