



## Vadouvan-Pastaauflauf mit Blumenkohl

und knusprigem Semmelbröseltopping



30-40min



4 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

- 400g Bio-Conchiglie <sup>1</sup>
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 400ml Béchamelsauce <sup>1,2</sup>
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>

## 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 733kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 24.2g



### 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. Béchamelsauce erwärmen

Die **Béchamelsauce** mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und ½TL Salz in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Vom Herd nehmen, den **Käse** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Topping mischen

Die **Semmelbrösel** mit 2EL Olivenöl und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen.



### 5. Pasta überbacken

Die **Pasta** in eine Auflaufform geben und mit der **Käsesauce** vermischen. Die **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.



### 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. 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. Extrakäsiger, extralecker!