



Gnocchi mit Blumenkohl-Käse-Sauce

und Knuspertopping, dazu Spinatsalat



30-40min



2 Personen

Wer Gnocchi mit Blumenkohl und Spinat in einer Käsesauce überbackt, kann kein schlechter Mensch sein. Und wer dazu noch ein knuspriges Pankotopping mit einem Hauch Muskatnuss zubereitet, hat von unserer Seite sämtliche Sympathien. Falls Liebe tatsächlich durch den Magen geht - und die Wahrscheinlichkeit dafür ist recht hoch -, dann wird es heute ein sehr liebevolles Essen. Let love rule!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- 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 955kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 112.8g, Eiweiß 43.1g



1. Blumenkohl kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend heißes, leicht gesalzenes Leitungswasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden, in das kochende Wasser geben und abgedeckt 8-10Min. garen. **300ml Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Gnocchi überbacken

Die **Gnocchi** und den **Blumenkohl** in die **Sauce** geben und 2-3Min. bei niedriger Hitze unter vorsichtigem Rühren erwärmen. Bei Bedarf noch etwas **Kochwasser** hinzugeben. Dann die **1/2 des Spinats** unterheben und alles in eine Auflaufform geben. Mit dem **restlichen Käse** bestreuen und die **Gnocchi** 10-15Min. im Ofen goldbraun überbacken.



2. Sauce ansetzen

In einem zweiten mittelgroßen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Mit einem Schneebesen 2EL Mehl unterrühren und 2-3Min. weiter rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Dann langsam **200-250ml sehr kalte Milch** angießen und alles zu einer glatten **Sauce** verrühren. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren.



5. Topping vorbereiten

In einer kleinen Pfanne 1-2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das **Panko-Paniermehl** und **1/2TL Muskatnuss** dazugeben und unter Rühren 2-3Min. goldbraun anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Sauce verfeinern

Ca. **3/4 des Käses, 1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** und **1/2TL Senf** in die **Sauce** rühren. Weiter rühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Dann **100-150ml Kochwasser** unterrühren und die **Sauce** unter ständigem Rühren sämig einköcheln lassen. Mit **1 Prise Muskatnuss** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, dem **restlichen Senf** sowie Honig oder Zucker nach Geschmack ein **Dressing** anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **restlichen Spinat** vermengen. Die **Gnocchi** mit der **Blumenkohl-Käse-Sauce** und dem **Spinatsalat** anrichten, nach Belieben mit dem **Panko-Topping** garnieren und servieren.