



Gnocchi mit Blumenkohl-Käse-Sauce

und Knuspertopping, dazu Spinatsalat



30-40min



3-4 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!

- 2 Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Milch ⁷
- 2 Packungen geriebener Gouda ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1kg Gnocchi ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl ¹

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

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

Energie 915kcal, Fett 32.2g,
Kohlenhydrate 111.1g, Eiweiß 41.9g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen 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. **400ml Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



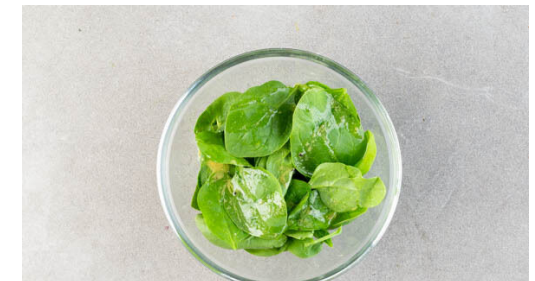
In einem zweiten großen Topf 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Mit einem Schneebesen 4EL Mehl unterrühren und 2-3Min. weiter rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Dann langsam **450-500ml sehr kalte Milch** angießen und alles zu einer glatten **Sauce** verrühren. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren.



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



Ca. **3/4 des Käses**, den **Knoblauch** und **1TL Senf** in die **Sauce** rühren. Weiter rühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Dann **200-250ml Kochwasser** unterrühren und die **Sauce** unter ständigem Rühren sämig einköcheln lassen. Mit **1 Prise Muskatnuss** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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.