



Cremiger Gnocchi-Spinat-Auflauf

mit Blumenkohl-Käse-Sauce



30-40min



4 Portionen

Mit unseren Big-Batch-Rezepten bringst du ganz unkompliziert Comfort Food auf den Tisch – mit dem eingebauten Bonus für morgen. Du stehst nur einmal entspannt am Herd, bereitest aber ganz ohne viel Mehraufwand die Extraportion Wohlfühlen vor. Perfekt für den großen Hunger am Abend oder einen schnellen Lunch am nächsten Tag.

Was du von uns bekommst

- 1kg Gnocchi ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 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.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

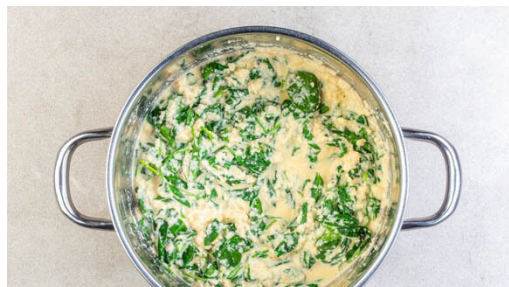
Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 29.3g



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.



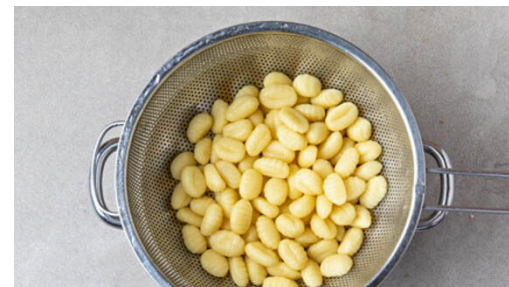
4. Spinat kochen

Den **Blumenkohl** im Milchtopf zu einer **Sauce** pürieren. Den **Spinat** portionsweise hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 4-6Min. köcheln, bis er zusammenfällt, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Wenn die Sauce am Boden festhängt, etwas Wasser hinzugeben. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sauce vorbereiten

In einem zweiten großen Topf 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in die geschmolzene Butter rühren, dann 200ml Milch und ½TL Salz einrühren und vom Herd nehmen.



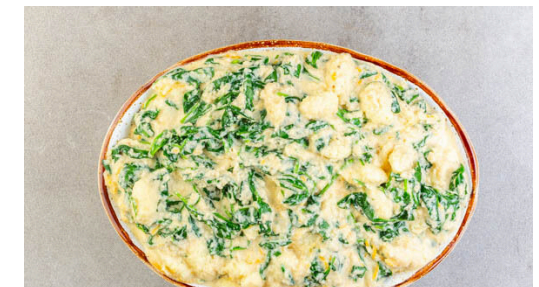
5. Gnocchi kochen

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.



3. Blumenkohl kochen

Den **Blumenkohl** in das kochende Wasser geben und 7-9Min. kochen, bis er sehr weich ist. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in den Topf mit der Milch geben. Den Topf mit dem Wasser auf dem Herd lassen.



6. Auflauf backen

Die **Gnocchi** mit der ½ des **Käses** unter die **Blumenkohlsauce** rühren. In eine große Auflaufform geben, mit dem **restlichen Käse** bestreuen und in 8-10Min. goldbraun backen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen und servieren.