MARLEY SPOON



# Feiner Blumenkohl-Spinat-Auflauf

überbacken mit Cheddar

30-40min 3 Portionen

Wann hast du zuletzt einen leckeren Auflauf gegessen, ist das schon viel zu langer her? Dann mal los in die Küche, denn heute gibt es Blumenkohl und Spinat überbacken mit einer cremigen Sauce aus Milch und geriebenem Cheddar, verfeinert mit einem Hauch Senf. Dazu reichst du einen erfrischenden Tomatensalat mit Zwiebeln.

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 150g geriebener Cheddar [2]
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 400 Milch [2]
- 2EL Weizenmehl [1]
- 1EL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

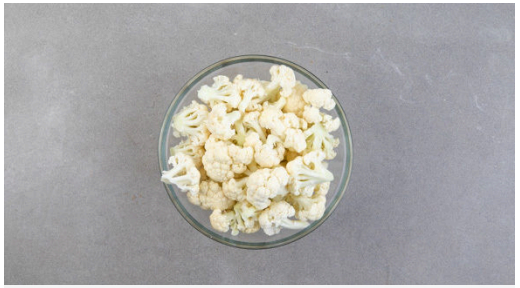
- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

**Allergene**
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 521kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 27.1g



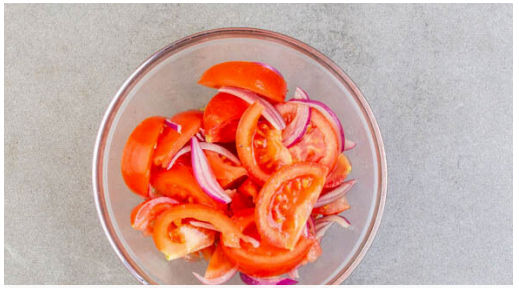
### 1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. **1½ Blumenkohle** in ca. 3cm große Röschen schneiden. Den Strunk grob würfeln. **Tipp:** Den **übrigen Blumenkohl** z. B. für einen Rohkostsalat verwenden.



### 2. Blumenkohl garen

Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und den **Blumenkohl** darin in 8–10Min. abgedeckt weich garen. Den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, dabei das **Kochwasser** in einem Becher auffangen. Die Pfanne aufbewahren.



### 3. Tomatensalat zubereiten

Während der **Blumenkohl** gart, die **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, ½EL Senf sowie je 1 kräftige Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Tomaten** und **Zwiebelstreifen** untermengen.



### 4. Creme vorbereiten

In einer kleinen Schüssel 100ml Milch und ½EL Senf mit einem Schneebesen verrühren, dann 2EL Mehl, ca. **¾ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren, bis eine dickflüssige **Creme** entsteht.



### 5. Gemüse vermengen

Die Pfanne erneut stark erhitzen. Die **Creme** und 300ml Milch in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen lassen. Ca. 2Min. köcheln lassen, dann mit ca. **100ml Kochwasser** ablöschen und ca. ⅔ **des Käses** sowie den **Spinat** und den **Blumenkohl** untermengen.



### 6. Auflauf überbacken

Die **Blumenkohl-Spinat-Mischung** in eine Auflaufform umfüllen und gleichmäßig verteilen, dabei darauf achten, dass alles gut von **Sauce** bedeckt ist. Mit dem **restlichen Käse** bestreuen und den **Auflauf** 8–10Min. im Ofen überbacken, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist. Den **Auflauf** mit dem **Tomatensalat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**