MARLEY SPOON



Feiner Blumenkohl-Spinat-Auflauf

überbacken mit Cheddar

30-40min 2 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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 75g geriebener Cheddar [2]
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch [2]
- 1½EL Weizenmehl [1]
- 3TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

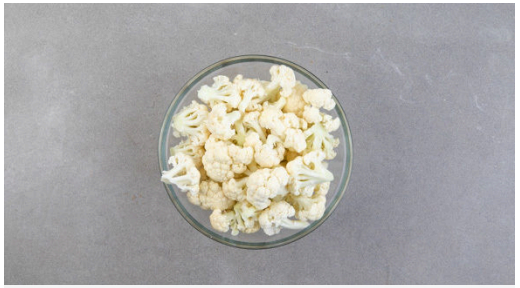
- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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 450kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 28.9g, Eiweiß 23.9g



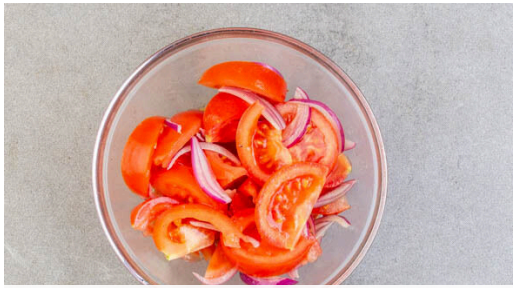
1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 3cm große Röschen schneiden. Den Strunk grob würfeln.



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 **½ der Zwiebel oder mehr** schälen und in feine Streifen schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Tomaten** und **Zwiebelstreifen** untermengen.



4. Creme vorbereiten

In einer kleinen Schüssel 50ml Milch und 2TL Senf mit einem Schneebesen verrühren, dann 1½EL Mehl, die **Gewürzmischung**, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren, bis eine dickflüssige **Creme** entsteht.



5. Gemüse vermengen

Die Pfanne erneut stark erhitzen. Die **Creme** und 200ml Milch in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen lassen. Ca. 2Min. köcheln lassen, dann mit ca. **50ml 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**