

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Für zwei Personen

3 kleine festk. Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl	200 g Brokkoli
100 g Emmentaler	100 g gehackte Mandeln	30 g Dinkelmehl Type 630
30 g Butter	250 ml Milch	125 ml Schlagsahne
125 ml Rapsöl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen in einem Topf mit Salzwasser garen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Anschließend den Blumenkohl in einer Pfanne mit dem Rapsöl anrösten. Etwas Wasser dazugeben und den Blumenkohl kurz garen lassen. Den Brokkoli separat in Salzwasser kurz garen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzugeben und anschwitzen. Mit der Sahne und der Milch aufgießen, ständig rühren und drei bis vier Minuten köcheln lassen. Den Emmentaler reiben und unterrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Mandeln in einer Pfanne anrösten und zu dem Gemüse geben. Die Kartoffeln zusammen mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Käsesauce übergießen. Im Ofen etwa 15 Minuten überbacken. Den Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf auf Tellern anrichten und servieren.

Ines Ebert am 30. April 2014