Auflauf mit Blumenkohl, Brokkoli, Schinken

Für 4 Personen

750 g Blumenkohl	500 g Brokkoli	400 g Möhren
Salz, Pfeffer	200 g Hinterschinken gekocht	150 g Gouda
50 g Butter	40 g Weizenmeh, 405	250 ml Schlagsahne
Muskatnuss	Schnittlauchröllchen .	

Blumenkohl und Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkolistrunk schälen und in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und fein würfeln.
$\frac{1}{2}$ Liter Salzwasser aufkochen. Blumenkohl darin zugedeckt 12 Minuten garen. Brokkoli und Möhren 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Gemüse abtropfen lassen, Flüssigkeit dabei auffangen. Schinken in Streifen schneiden, Käse reiben. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
Fett in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen.
Mit Sahne und Gemüsewasser ablöschen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen. Käse in die Soße geben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Gemüse in eine Auflaufform füllen, mit Schinken bestreuen. Käsesoße darübergießen. Im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten überbacken. Eventuell am Ende mit Alufolie abdecken, damit der Auflauf nicht zu dunkel wird. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

NN am 30. September 2026