

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Blumenkohl-Auflauf

Zutaten: 1 Blumenkohl, Spätzle, Rindergehacktes, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Paprika, Butter, Mehl und Flüssigkeit

Zubereitung: Den Blumenkohl in Röschen teilen und in etwas Salzwasser garen. Kochwasser auffangen. Die Spätzle garen. Das Gehackte mit den Zwiebeln braten und gut würzen.

Die Spätzle in eine gefettete Auflaufform geben. Das Gehackte drauf verteilen und mit den Blumenkohlröschen bedecken.

Aus Butter, Mehl und Blumenkohlflüssigkeit eine helle Soße erstellen und nach Geschmack (Salz, Zitrone, Muskat) würzen.

(30 g Butter zerlassen, 30 g Mehl darin anschwitzen und mit 300 ml Flüssigkeit nach und nach aufgießen, stetig rühren, evtl. etwas Milch oder Sahne dazu anstelle Wasser)

Die Soße über den Blumenkohl gießen und bei 200 Grad im Ofen 30 Minuten backen.

Wer mag, kann natürlich noch mit Käse überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)