

Gratiniertes Gemüse



Béchamelsoße – Eure Grundsoße!
Hier eine ganz einfache Zubereitungsart,
die Ihr tausendfach abwandeln könnt.
Mit Tomatenmark, Kräutern, Senf, Curry...
zu Nudeln, Kartoffeln, Reis und vielem mehr.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 großer Blumenkohl, ca. 1 kg
- 350 ml Vollmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 40 g Vollkornmehl
- 50 g Butter
- 80 g Hartkäse, gerieben
- Muskat

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 15 Minuten**
Mit Kind: 25 Minuten
Backzeit: 25 Minuten
- Allergene: Milch**

So geht's

1. Blumenkohl (oder jedes andere Gemüse nach Geschmack) waschen, putzen, in Röschen brechen und die Stiele der Länge nach einschneiden. Die Röschen in eine Auflaufform geben.
2. Milch, Gemüsebrühe und Mehl in einem Topf kalt verrühren, unter Rühren aufkochen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.
3. Butter und die Hälfte des Käses unterrühren bis alles zu einer cremigen Soße geschmolzen ist.
4. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen
5. Mit Muskat abschmecken. (Achtung: Nicht mit dem Löffel wieder in die Soße gehen, da sich die Bindung wieder löst.)
6. Soße über den Blumenkohl verteilen, den restlichen Käse darüber streuen und 25 Minuten (je nachdem, wie bissfest das Gemüse sein soll) auf mittlerer Schiene backen.
7. Als Beilage passen Pellkartoffeln.

Foto: Sarah Wiener Stiftung