

Mein Blumenkohl ist nicht sexy, aber oho!

VORBEREITUNG	10 MINUTEN
ZUBEREITUNG	35 MINUTEN
BACKEN	45 MINUTEN
GESAMT	90 MINUTEN

Für 4 Portionen

1 Blumenkohl, ca. 800g

30 g Butter

30 g Mehl

1/2 Zwiebel

500 g Milch (3,5%)

50 g Käse (Emmentaler oder Parmesan)

Nach Wunsch

Mit Brokkoli mischen

optional Schinken in Würfel geschnitten

Zubereitung

- Wasche den Blumenkohl und teile ihn in kleine Röschen. Gare die Röschen in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest. Nimm sie dann aus dem Wasser und fülle sie in eine Auflaufform.
- Reibe den Käse klein.
- Für die helle Einbrenne dünstest du zuerst die feingeschnittene Zwiebel in der Butter glasig. Gib das Mehl dazu und röste es lichtgelb bis goldgelb. Füge die Milch nach und nach unter Rühren zu, rühre alles glatt und bring die Masse zum Kochen. Lasse alles bei mäßiger Hitze offen 5-10 Minuten kochen.
- Gieße die Soße über den Blumenkohl und verteile den Käse darüber.
- Überbacke alles im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad ca. 35-45 Minuten.
- Dazu passt wunderbar Salat!

Nährwerte pro Portion: kcal ca. 300, Kohlehydrate 15 g, Ballaststoffe 6 g, Eiweiß 15 g, Fett 15 g