

Mein Blumenkohl ist nicht sexy, aber oho!

MIT THERMOMIX™

VORBEREITUNG	5 MINUTEN
ZUBEREITUNG	25 MINUTEN
Backen	45 MINUTEN
GESAMT	75 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 im THERMOMIX™

- Wasche den Blumenkohl und teile ihn in kleine Röschen. Gib ihn in den Varoma, gib 500 g Wasser in den Topf und gare alles 20 Minuten/Varoma/Stufe 1 bissfest. Den Brokkoli gibst du nach Wunsch erst nach 5 Minuten dazu.
- Stell den Varoma beiseite, gib den Blumenkohl in eine Auflaufform, spüle den Topf und lass ihn gut austrocknen.
- Reibe den Käse klein. Dafür gibst du ihn in Stücken in den Thermomix und zerkleinerst den Emmentaler 8 Sekunden/Stufe 5 und Parmesan 8 Sekunden/Stufe 10.
- Stelle eine helle Einbrenne im Mixtopf her. Dafür schneidest du zuerst die Zwiebel 5 Sekunden/Stufe 5 klein. Schiebe mit dem Spaten nach unten. Gib die Butter dazu und lass sie 2 Minuten/Varoma/Stufe 1 schmelzen. Füge das Mehl zu und verrühre 1 Minute/60 ° Grad/Stufe 2. Gib die Milch zu und verrühre 3 Minuten/100° Grad/Stufe 4.
- Gieße die Soße über den Blumenkohl verteile den Käse darüber.
- Überbacke den Blumenkohl 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