

Blumen- und Rosenkohlaufauf

Zutaten:

- 1 Pck. TK Blumenkohl (ca 450 g)
- 1/2 Tüte TK Rosenkohl
- etwas Margarine oder Öl
- 1-2 Zwiebeln gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Mehl
- ca. 300 ml Milch (oder das Gemüsewasser aus der Mikrowelle)
- 100 ml Sahne
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat
- ca 100 g Emmentaler
- ca 150 g Schinken, etwas dicker geschnitten



Zubereitung

Das TK-Gemüse in der Mikrowelle ca. 15 Minuten auftauen und andämpfen lassen. Die Mikrowelle hierbei schon auf eine der oberen Wattzahlen stellen - das Gemüse darf schon gut warm werden.

Den Ofen vorheizen Ober-/Unterhitze ca 200 °C

Gitterrost (wie immer) ganz nach unten

Das Wasser vom Gemüse abgießen und entweder entsorgen oder statt der Milch für die Käsesoße hernehmen.

Blumen- und Rosenkohl in einer [Ofenhexe](#) oder dem (wunderschönen blauen) [Bäker](#) verteilen und dann die Soße zubereiten.

Dazu die gewürfelten Zwiebel und nach Belieben Knoblauch in der Margarine oder anschwitzen und glasig dünsten. Dann mit Mehl aus dem [Streufix](#) bestäuben und das Mehl etwas Farbe annehmen lassen. In der Zeit einen [Schneebeesen](#) und Flüssigkeit herrichten. Den Topf von der Platte ziehen und mit der Garflüssigkeit aus der Mikro oder Milch etappenweise auffüllen. Die Flüssigkeit immer wieder gut verrühren, dann den Topf wieder auf die heiße Platte schieben und eindicken lassen. So mit der Milch/Garflüssigkeit und der Sahne verfahren bis alle Flüssigkeit aufgebraucht ist und eine sämige Soße entstanden ist. Dann würzen und wieder vom Herd ziehen.

Dann erst den Käse mit der [grobe Reibe](#) direkt in die Soße reiben und nach eigenem Geschmack würzen. Durch die Resthitze der Soße schmilzt der Käse sehr schnell - und ruck zuck hat man eine sehr schmackhafte und schnelle Käsesoße.

Den Schinken würfeln, über dem Gemüse verteilen. Darüber die Käsesoße geben und ab in den Ofen. So lange backen bis die Soße braune Ränder bekommt (ca. 30 Minuten)

In der Zwischenzeit einen grünen Salat fertig machen - und schon ist ein leckeres Abendessen fertig

Lasst es euch schmecken!



Beate Eichenseher

Selbstständige Beraterin für Pampered Chef

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@sauguad-und-lecker.de

🌐 www.sauguad-und-lecker.de