

Blumenkohlauflauf



Für 2-4 Personen

Zutaten:

1 Blumenkohl

1 Zwiebel

500 gr. Hackfleisch

30 gr. Butter

30 gr. Mehl

50-100 gr. Sahne, kann auch fettreduziert oder Milch sein

Etwas geriebener Käse oder 2 Scheiben Käse

Salz/Pfeffer/ein paar frische Kräuter

Etwas Öl zu Anbraten

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden. Großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Blumenkohl 15 Minuten kochen. Abgiessen (Wenn man mag ca. einen viertel Liter Abtropfwasser vom Blumenkohl zurückhalten und später für die Bechamel verwenden) und zur Seite stellen.

Zwiebel kleinschneiden. Etwas Öl in Kessel geben, Kochröhrelement einsetzen, 140 Grad, kontinuierlich rühren, Zwiebel zugeben und Zwiebeln anschwitzen.

Hackfleisch zugeben. 140 Grad lassen (bzw. bei Gourmet auch auf 160 Grad erhöhen), Rührintervall mit kleinen Pausen und

Hackfleisch krümelig braten. Mit Salz/Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.

In zweiter Schüssel Kochwasser, Butter, Mehl füllen, Flexi einsetzen, ca. 120 Grad und ohne pause rühren lassen Nachdem es kocht auch Sahne und etwas Käse zugeben. Ein paar Minuten rühren lassen, bis die Sauce von der Konsistenz etwas dicker ist. Mit Salz/Pfeffer würzen.



Dann in zwei Auflaufformen erst das Hackfleisch einfüllen, dann den Blumenkohl drauflegen und zum Schluss die Bechamel darüber geben.



Ca. 20 Minuten/Ober-Unterhitze/200 Grad, bis der Blumenkohl etwas Farbe annimmt.

Während der Auflauf im Ofen ist, die zwei Kochschüsseln und den Topf in die Spülmaschine geben und alles ist wieder aufgeräumt -)