

Blumenkohlauflauf mit Kartoffeln

Materialkosten pro Person: 1,80€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (gibt es auch in lila, grün und gelb, alle sehr lecker)
- 200 ml Sahne
- 200 g Schmelzkäse
- 3-4 Möhren
- 2 TL Gemüsebrühwürfel
- 1 Prise Muskat
- Salz & Pfeffer
- 200 g geriebener Käse (z.B. Gouda)

Rezept:

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und abwaschen.
2. Die Kartoffelscheiben und die Blumenkohlröschen ca. 7 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
3. Das Gemüse abgießen und in einer großen Auflaufform verteilen.
4. Die Sahne mit dem Schmelzkäse und den Gewürzen verrühren, kann ruhig gut gewürzt werden. Die Soße über die Kartoffeln und den Blumenkohl geben und vorsichtig verrühren.
5. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den geriebenen Käse über den Auflauf streuen und ihn dann für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.

Dazu passt sehr gut ein Feldsalat.

Fazit:

Kinder können sehr gut mithelfen, bei allen Schritten. Schmeckt vorzüglich. Wenn mehr als 4 Leute mitessen, können auch die verschiedenen Blumenkohllarten kombiniert werden. Wer möchte kann auch noch Cabanossi anbraten, sie auch in die Auflaufform geben und mitbacken.