

Bunter Gemüseauflauf

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 700 g festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl
- 3 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 150 g geriebener Käse
- 90 g frisch geriebener Parmesan
- 400 ml Milch
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer

Rezept:

1. Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) vorheizen, die Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einen Topf mit Wasser geben, salzen und zum Kochen bringen. Gar kochen.
3. Während die Kartoffeln kochen, teilst du den Blumenkohl in Röschen, wäschst und verteilst ihn danach in der Auflaufform.
4. Die Möhren und den Kohlrabi schälst du und reibst sie auf der groben Seite einer Küchenreibe klein. Wenn das geriebene Gemüse sehr viel Saft lässt, dieses bitte ausdrücken und dann in die Auflaufform geben.
5. Für die Béchamelsoße, 30g Butter in einem Topf erhitzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, gibst du das Mehl dazu und rührst es unter, bis die Masse aufkocht.
6. Jetzt sehr langsam die kalte Milch hineingießen. Unter ständigem Rühren die Soße aufkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren lässt du die Soße ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis sie noch etwas mehr eingedickt ist.
7. 40 g des geriebenen Parmesans rührst du unter die Soße. Die Soße schmeckst du mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer ab. Lieber kräftig abschmecken, da das Gemüse die Würze 'schluckt'.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen und zum restlichen Gemüse in der Auflaufform geben, alles Gemüse miteinander vermengen und die Béchamelsoße gleichmäßig darüber verteilen.
9. Für das Überbacken den geriebenen Käse und den Parmesan gleichmäßig über dem Auflauf verteilen. In den vorgeheizten Backofen, auf der mittleren Schiene, für 35-40 Minuten backen.

Dazu passt gut ein grüner Salat.

Fazit:

Sehr lecker. Kinder können bei allem gut helfen. Ihr könnt auch noch mehr Gemüsesorten dazu machen, wie zum Beispiel Brokkoli, Paprika, Zucchini, Pastinake... Eurer Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt je nach Geschmack. Es ist auch abhängig von der Jahreszeit bzw. der Saison des jeweiligen Gemüses. Wurzelgemüse am besten immer reiben.