

Kartoffel – Brokkoli - Auflauf

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Butter
- 50 g Weizenmehl
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss
- 800 g Brokkoli
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 400 g geriebener Emmentaler

Rezept:

1. Die Zwiebeln klein schneiden und den Knoblauch hacken. Die Kartoffeln schälen und in dünne ovale Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine mundgerechte Stücke teilen.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen.
3. Das Mehl nach und nach hinzugeben und dabei gleichzeitig mit einem Schneebesen verrühren, bis sich eine feste, homogene Masse bildet.
4. Die Milch nach und nach hinzufügen, während du kontinuierlich mit dem Schneebesen rührst, um die Bildung von Klumpen zu verhindern. Weiter rühren und langsam köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. In einer Auflaufform schichtweise zuerst die Mehlschwitze, dann die Kartoffelscheiben, den Käse und den Brokkoli hinzufügen. Großzügig Emmentaler darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.

Dazu passt gut ein Eichblattsalat mit geraspelten Karotten und einem Honig-Senf-Dressing

Fazit:

Schmeckt ausgezeichnet, auch alle Kinder haben mitgegessen. Bei allen Schritten können Kinder sehr gut helfen.