

Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln

Der vegetarische Kartoffel Blumenkohl Auflauf mit einer cremigen Soße und einer überbackenen Käseschicht ist einfach und schnell zubereitet.



197 Bewertungen

Vorbereitungszeit
25 Min.

Zubereitungszeit
20 Min.

Gesamtzeit
45 Min.

Servings: 4 Personen

ZUTATEN

DU BENÖTIGST EINE AUFLAUFFORM MIT CA. 30 X 20 CM.

- ☐ 1000 g Blumenkohl (ungeputzt)
- ☐ 800 g Kartoffeln, festkochend
- ☐ 200 g Sahne
- ☐ 150 g Gouda, jung
- ☐ 100 ml Vollmilch
- ☐ 50 g Parmesan für Vegetarier ohne tierisches Lab
- ☐ 1 Zwiebel Größe nach Belieben
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 TL Gemüsebrühe Paste oder gekörnt
- ☐ 2 Spritzer Zitronensaft
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ 1 TL Currypulver
- ☐ 1 EL Pflanzenöl Sonnenblumen- oder Rapsöl
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- ☐ 1 Msp. schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ☐ Salz

ANLEITUNG

1. Für den Blumenkohlaufauf heizt Du den Backofen rechtzeitig auf **180 °C Umluft** vor und fettest Deine **Auflaufform** mit etwas Butter ein.



2. Die 800 g **festkochenden Kartoffeln** wäschst Du ab, schälst sie und schneidest sie in ca. 2,5 cm große **Würfel**. Von den 1000 g **Blumenkohl** entfernst Du die **Röschen** und wäschst sie in einem Sieb ab.

***TIPP:** Den Strunk kannst Du in kleine Würfel schneiden und noch in einer Gemüsesuppe verwenden. Oder Du kochst sie weich und pürierst sie als eine kleine Gemüsebeilage.*



3. Die **Kartoffel-Würfel** gibst Du nun in einen **sehr großen Topf**, befüllst diesen mit reichlich kaltem Wasser und würzt es mit **Salz**. Die Kartoffel-Würfel lässt Du insgesamt **15 Minuten mit Deckel auf mittlerer** Hitze köcheln.



4. **Nach 5 Minuten** der Kartoffelkochzeit gibst Du die **Blumenkohl-Röschen** mit in den **Topf** sowie 1 Spritzer **Zitronensaft** und lässt den Blumenkohl gemeinsam mit den Kartoffeln auf mittlerer Hitze mit Deckel **10 Minuten** weiter köcheln.



5. Die 1 **Knoblauchzehe** und die 1 **Zwiebel** schälst Du und schneidest sie in feine Würfel, erhitzt in einem Topf 1 EL **Butter** und 1 EL **Pflanzenöl** und lässt die **Zwiebeln** darin glasig dünsten, zum Schluss gibst Du kurz die **Knoblauchwürfel** hinzu bis sie duften.



6. Jetzt löschst Du mit 200 g **Sahne** und 100 ml **Vollmilch** ab und würzt mit 2 TL **Gemüsebrühe**, 1 TL **Currypulver**, 1 TL **Senf**, 1 TL **Salz**, 1 Spritzer **Zitronensaft**, jeweils einer Messerspitze **schwarzem Pfeffer** und geriebener **Muskatnuss**. Kurz aufkochen lassen und im Anschluss **nach Belieben abschmecken**.



7. Die **Kartoffeln** mit den **Blumenkohl Röschen** gießt Du ab, gibst sie in die **Auflaufform** und **übergießt** sie gleichmäßig mit der **Sahnesoße**.



8. Die 150 g **Gouda-Käse** sowie die 50 g **Parmesan** reibst Du auf der **Küchenreibe** und verteilst beides gleichmäßig über dem Gemüse. Der Auflauf wandert im Anschluss für **20-25 Minuten** in den vorgeheizten **Backofen** (Mitte) bis der Käse geschmolzen und so goldbraun gebacken ist wie Du es magst.



9. Der Blumenkohl Auflauf kann als **Beilage** zu Fleisch & Fisch oder als vegetarische **Hauptspeise** serviert werden.



10. Ich wünsche Dir mit meinem Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln Rezept viel Freude und einen **guten Appetit**.



Kennst Du eigentlich schon meinen Email-Newsletter?

Kostenlos anmelden und meine Inspirationen kommen direkt in Dein Postfach

WAS MEINST DU ?

Hast Du das Rezept einmal ausprobiert? Wie findest Du es? Ich freue mich immer über Lob, freundliche Kritik oder Deine Tipps und Erfahrungen. Lass uns sehr gerne über die untenstehende Kommentarfunktion im Austausch bleiben. Das würde mich sehr freuen.

Deine Emmi

Ich wünsche Dir einen guten Appetit!

Mehr einfache Rezepte gibt es unter www.emmikochteinfach.de