

Vegetarische Rezepte

Brokkoli Auflauf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Milchprodukte, Gemüse, Brokkoli, Käse, Kartoffeln, Vegetarisch

KARTOFFELPÜREE

1 kg Mehliges Kartoffeln
125 ml Wasser (evtl. mehr)
1/4 Liter Milch

1 Essl. Pflanzenöl
Salz

GEMÜSE

3/4 kg Brokkoli

Salz

KÄSESAUCE

1,50 Essl. Butter
2 Essl. Mehl
1/4 Liter Heiße Milch
2 Essl. Creme -fraiche (evtl. mehr)

50 g Hartkäse gerieben
Salz, weißer Pfeffer
Muskatnuss gerieben

Kartoffeln schälen und klein schneiden. In leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20 Min. garen. Inzwischen Brokkoli waschen und die Röschen von den Stielen trennen. Stiele klein schneiden. Beides in leicht gesalzenem Wasser 5 bis 8 Min. garen. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen.

Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, trocken dämpfen und durch eine Kartoffelpresse drücken (oder Kartoffelstampfer). Dann die heiße Milch und gut 1EL Öl unterrühren. Eine feuerfeste Form mit restlichem Öl einfetten. Kartoffelpüree am Rand verteilen und die Brokkoliröschen in die Mitte geben.

Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hineingehen und unter Rühren anschwitzen. Unter ständigem Rühren die Milch zugießen und 5 Min. kochen lassen. Creme fraiche und den geriebenen Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce über den Brokkoli verteilen.

Die Form in den vorgeheizten Backofen, 2.Schiene von unten, setzen und bei 180°C (Umluft 160°C, Gas Stufe 2 bis 3) 15 bis 20 Min. überbacken.

Sofort servieren.