

# Helmut Gote | Blumenkohl-Auflauf mit Nudeln

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/09/17/helmut-gote-blumenkohl-auflauf-mit-nudeln](https://happy-mahlzeit.com/2021/09/17/helmut-gote-blumenkohl-auflauf-mit-nudeln)

## Zutaten für 2 – 3 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 200 g Penne

## Für die Käse-Sauce:

- 150 g geriebener Hartkäse, z. B. Emmentaler, Greyerzer, Comté
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Milch
- Zitronensaft
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, das Grüne und den dicken Strunk wegschneiden, den Blumenkohl in Röschen zerteilen. Diese Röschen mit sehr wenig gesalzenem Wasser in einem Topf mit geschlossenem Deckel höchstens 5 Minuten köcheln, also nicht richtig weich. Die Penne al dente kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Blumenkohlröschen vermischen und in eine ausgebutterte Auflaufform verteilen.

Für die Käse-Sauce bei niedriger Hitze in einem Topf die Butter zerlaufen lassen. Das Mehl einstreuen und rühren, bis das Fett ganz aufgesogen ist. Dann die heiße (!) Milch portionsweise dazu gießen und immer solange rühren, bis die Milch jeweils aufgesogen ist. So entsteht langsam eine glatte cremige Sauce. Wenn die Milch aufgebraucht ist, die Sauce einmal kurz aufkochen, mit ein paar Tropfen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Käse hineingeben und so lange rühren, bis die Sauce wieder glatt ist. Etwas abkühlen lassen. Zum Schluss die Sauce über den Auflauf gießen und diesen im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

Wenn die Oberfläche zu schnell bräunt, die Form mit Alufolie abdecken. Sofort servieren.

Rezept: Helmut Gote

Quelle: WDR 2 – Jetzt Gote