

Blumenkohl- Auflauf

Für 4 Portionen

1 kg TK-Blumenkohl	Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
50 g Markenbutter, gesäuert	30 g Weizenmehl, 405	350 ml fettarme H-Milch
Muskat, Paprika edelsüß	0,5 Bd. Petersilie	2 EL Parmesan

Blumenkohl im kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen und danach abgießen, abtropfen und in eine Auflaufform geben. Knoblauchzehe schälen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen und die Knoblauchzehe goldbraun anbraten. Knoblauchzehe herausnehmen, das Mehl zugeben und in der Butter anschwitzen. Schluckweise mit Milch aufgießen und dabei ständig rühren. Knoblauchzehe hineinpressen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen und die Soße über den Blumenkohl gießen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Den Blumenkohlaufauf mit geriebenem Parmesan und Petersilie bestreuen. Bei 200°C Umluft für 20 Minuten goldbraun backen.

NN am 08. Juni 2026