

Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchen-Filet

Für 4 Personen:

750 g Kartoffeln	2 mittelgroße Möhren	750 g Rosenkohl
Salz, Pfeffer	Muskat, Butter	3 EL (45 g) Mehl
0,4 l Milch	400 g Hähnchenfilet	

Kartoffeln, Möhren und Rosenkohl schälen bzw. putzen und waschen. Kartoffeln in Würfel, Möhren in dicke Scheiben schneiden Kartoffeln mit ca. 1/2 l Salzwasser aufkochen. Rosenkohl zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Möhren ca. 10 Minuten mitgaren. Abgießen, 3/8 l Gemüsewasser dabei auffangen. Gemüse und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform füllen Mehl in 2 EL heißem Fett goldgelb anschwitzen, Gemüsewasser und Milch einrühren. Alles aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Käse reiben und in der Soße schmelzen, abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen (200 °C/Umluft, 175 °C/ Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Der Auflauf erhält eine exotische Note, wenn die Soße mit 2 TL Curry gewürzt ist.

NN am 20. Juli 2023