Brokkoli-Karfiol-Nudelauflauf

Hier ein vorzügliches Rezept für einen Brokkoli-Karfiol-Nudelauflauf mit Schinken und Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Nachkochen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

300 g	Brokkoli
300 g	Karfiol (Blumenkohl)
400 g	Fusilli (Tricolore, o.ä.Nudeln)
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
100 g	Kochschinken
30 g	Butter
30 g	Mehl
300 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Schlagobers (Sahne)
150 g	Käse (Gouda, Emmentaler)
1 Prise	Muskatnuss
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

1. Für den vorzüglichen **Nudelauflauf** den **Brokkoli** und **Karfiol** waschen, abtropfen lassen und die Röschen vom Stiel schneiden. Die Röschen zirka 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, danach abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Fusilli oder anderen Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und abschrecken.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas

Butter einfetten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kochschinken in feine Streifen schneiden.

3. In einem Topf die Butter zerlassen. Zwiebel und Knoblauch zirka 2-3 Minuten darin dünsten, dann das Mehl zugeben und kurz hell anschwitzen. Die Mehlschwitze mit kalter Gemüsebrühe ablöschen, mit einem Schneebesen glatt rühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen. Schlagobers und 1/3 vom geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Brokkoli, Karfiol, Nudeln und Schinkenstreifen vermengen und in der Auflaufform verteilen. Die Sauce über den Auflauf gießen, mit dem restlichen Gouda bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldgelb backen. Den Brokkoli-Karfiol-Nudelauflauf auf Teller servieren und genießen.

Tipp

Für eine vegetarische Variante den Kochschinken einfach weglassen. Zum Brokkoli-Karfiol-Nudelauflauf einen Salat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark reichen.