

VERLUSTFREIER KARFIOL- BROKKOLI-GRATIN

100 %-IGER GEMÜSEGENUSS

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Karfiol, mittelgroß
- 450 g Brokkoli mit Stiel
- 2 Karotten, mittelgroß
- 200 ml Schlagobers*
- 100 ml Milch, 1,5 %*
- 100 g würziger Schnittkäse
(angebrochene Reste)
- 65 g Butter oder Margarine
- 2 EL Weizenmehl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Frische Kräuter

**) Vegetarier greifen hier zu
pflanzlichen Alternativen*

Zubereitung, ca. 30 Min.:

1. Karfiol & Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiel in Stücke schneiden und mitverwenden. Karotten putzen und würfeln.
2. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Das Gemüse bissfest garen oder dämpfen, anschließend abtropfen lassen.
4. Käse fein reiben. Auflaufform einfetten. Übriges Fett in einem kleineren Topf erhitzen, Mehl einstreuen und bei schwacher Hitze unter Rühren anschwitzen. Schlagobers und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen lassen. Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Gemüse in einer Auflaufform verteilen, Käsesauce gleichmäßig über den Auflauf gießen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. überbacken.
6. Mit frischer Petersilie, Thymian oder anderen Kräutern verfeinern.



LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

Tipp:
Gemüse wiederbeleben

Ein kurzes Eintauchen in kaltes Wasser für 5-10 Minuten kann welkes Gemüse wiederbeleben. Wenn dies nicht gelingt, kann die biegsame Karotte immer noch in einem bunten Gemüsegratin oder - Eintopf überzeugen.