

Blumenkohl mit Käsesauce

Wenn du mal wieder richtig lecker vegetarisch essen willst, findest du im Blumenkohl immer einen guten Ansprechpartner. Er lässt sich wirklich vielseitig zubereiten und kann auch mit vielen Zutaten kombiniert werden. Hier kommt eine weitere Variante, die großzügig mit Käse überbacken wird. Du kannst dieses Gericht solo verspeisen, dann werden von der hier genannten Menge zwei Esser satt. Oder du nimmst es als Beilage zu einer nicht-vegetarischen Ergänzung aus Fleisch oder Fisch, dann reicht es wahrscheinlich für vier Personen.

Du brauchst dazu:

- 1 Kopf Blumenkohl
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 50 g Sahne
- 50 g Crème fraîche
- 80 – 100 g Frischkäse
- 100 g Berg- oder Bauernkäse, grob gerieben
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
- 5 Blätter frischer Bärlauch, alternativ ein Bund Schnittlauch



Und so geht's:

- Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen (ich lasse möglichst wenig vom Strunk daran) und kalt abspülen.
- Den Kohl in kochendes Salzwasser geben und 12 – 15 Minuten köcheln.
- Durch ein Sieb abgießen und das Kochwasser für die Sauce auffangen.
- Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen.
- Die Blumenkohl-Brühe langsam unter ständigem Rühren angießen, bis eine schöne sämige Sauce entsteht. Ob dünner oder dicker, entscheidest du selbst.
- Die Sauce mindestens 10 Minuten sanft kochen, damit der Mehlgeschmack verschwindet.
- Sahne und Frischkäse hineinrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer, einem Hauch Muskat und einer Prise Zucker abschmecken.
- Zum Schluss die Crème fraîche einrühren. Den Blumenkohl dazugeben und kurz erwärmen.
- In eine flache Auflaufform umfüllen, den geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen unter dem Grill gratinieren. Der Käse soll schmelzen, aber nicht bräunen.
- Fein geschnittenen Bärlauch darüber streuen und auf den Tisch damit.