

Blumenkohl gratiniert mit Lachs

Wenn der Winter überstanden ist, braucht der Körper vitaminreiche Kost. Da kommt der Frühling mit seinen vielen frischen Kräutern gerade recht. Schnittlauch, Bärlauch und Oregano schießen frisch aus dem Gartenboden und sind allesamt reich an Vitamin C und an Mineralstoffen. Dazu noch ein zarter Blumenkohl – da braucht man den Lachs eigentlich nicht mehr. Aber er schmeckt ganz wunderbar dazu. Von einem ganzen Blumenkohl nimmst du soviel, wie für das Rezept benötigt wird, der Rest hält sich ganz gut ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Für 2 Personen brauchst du:

- 500 g Blumenkohl, geputzt und in kleine Röschen geteilt
- 200 g Kartoffeln
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 50 g Sahne
- 50 g Crème fraîche
- 250 ml Gemüsebrühe (entsteht direkt beim Kochen des Blumenkohls)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 60 g frisch geriebener Käse (Edamer, Gouda)
- 200 g Lachs
- 10 g Fett zum Braten
- Eine Hand voll frische Kräuter (Schnittlauch, Bärlauch, Oregano)



So machst du es:

- Den Blumenkohl in kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten leicht bissfest kochen.
- In ein Sieb gießen, gut abtropfen (Brühe auffangen !) und warm stellen.
- Die geschälten und geviertelten Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und warm stellen.
- Vom Lachs die Haut abschneiden, das Lachsfleisch grob würfeln.
- Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten.
- Unter ständigem Rühren (auch am Rand) mit einem Schneebesen die Blumenkohlbrühe langsam einfließen lassen bis eine schön sämige Sauce entsteht.
- Die Sauce 10-15 Minuten leicht köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet.
- Mit Pfeffer aus der Mühle und frisch geriebener Muskatnuss würzen, evtl. mit etwas Salz abschmecken.
- Sahne hinzufügen, kurz aufkochen.
- Vom Herd ziehen, Crème fraîche unterziehen.
- Die Kräuter waschen und hacken.
- Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und den Boden einer flachen Auflaufform damit belegen.
- Die gekochten Blumenkohlröschen darüber verteilen.
- Die Sauce darüber gießen und den geriebenen Käse darüber geben.
- Im Backofen (Umluftgrill 250°) max. 5 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist.
- In der Zwischenzeit die Lachswürfel in einer Pfanne schnell (2-3 Minuten) von allen Seiten anbraten, leicht salzen.
- Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, den Lachs darüber verteilen.
- Zum Schluss die Kräuter darüber streuen und servieren.