Rezept

# Gratinierte Blumenkohl-Nudeln

Ein Rezept von Gratinierte Blumenkohl-Nudeln, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **½** | Blumenkohl (ca. 500 g) |
| **3 TL** | Butter |
| **250 ml** | Vollmilch |
| **½ TL** | Senf |
| | Pfeffer |
| **300 g** | kurze Nudeln |
| **2 EL** | TK-Petersilie |
| | Salz |
| **3 TL** | Mehl |
| **125 g** | geriebener Gratinkäse |
| | etwas Zitronensaft |
| **1 Msp.** | frisch geriebene Muskatnuss |
| **3 EL** | gehackte Walnüsse |
| **2 EL** | geriebener Parmesan |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. In wenig Salzwasser in 10 Min. weich kochen. Den Blumenkohl abgießen und 175 ml Flüssigkeit auffangen.

2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Butter zerlassen und das Mehl kurz darin anschwitzen. Nach und nach Milch und Blumenkohlbrühe angießen. Die Sauce 5 Min. köcheln lassen, Käse einrühren und schmelzen lassen. Mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Blumenkohl zugeben und so einrühren, dass er etwas zerfällt.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in einer flachen Auflaufform mit der Sauce mischen. Die Nüsse mit Petersilie und Parmesan mischen und auf die Nudeln streuen. Im Backofen (Mitte) in 5 Min. goldbraun gratinieren.