Rezept

Blumenkohl mit Käse-Béchamel-Sauce

Ein Rezept von Blumenkohl mit Käse-Béchamel-Sauce, am 04.06.2025

Zutaten

20 g	Butter
1/2 l	Milch (oder ¼ l Milch und ¼ l Gemüsebrühe)
	Pfeffer
1	Blumenkohl (ca. kg)
20 g	Mehl
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
100 g	Greyerzer-, Appenzeller-, oder Raclettekäse

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Zuerst die Sauce vorbereiten. Dafür die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Bei geringer Hitze 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Unter Rühren Milch oder Milch und Brühe dazugeben und zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Sauce ca. 10 Min. köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Dabei ab und zu umrühren.

3. Währenddessen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Den Strunk mit einem keilförmigen Schnitt aus dem Blumenkohl herausschneiden, dabei fallen auch alle Blattreste ab. Strunk und Blätter entsorgen. Blumenkohl in große Röschen teilen. Dicke Stiele kreuzweise einritzen, damit sie genauso schnell garen wie die Röschen.

4. Blumenkohl im Salzwasser 10-12 Min. garen, der Blumenkohl soll nicht mehr ganz bissfest sein, aber auch noch nicht ganz weich. Nach 10 Min. ein großes Röschen aus dem Wasser nehmen, ein Stück vom Stiel abschneiden und probieren – ist der fertig, so ist auch der Rest fertig. Den Blumenkohl in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Den Käse grob reiben, in die Béchamelsauce geben, einmal umrühren und 2 Min. stehen lassen. Sauce nochmals durchrühren, abschmecken und zum Blumenkohl servieren.