

## Rezept

# Blumenkohlaufauf mit Käsesauce

Ein Rezept von Blumenkohlaufauf mit Käsesauce, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>400 ml</b> Milch
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>100 g</b> Bergkäse am Stück
<b>1 kleiner</b> Blumenkohl (ca. 500 g)	<b>4</b> getrocknete Tomaten (in Öl)
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 EL</b> Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>2 EL</b> Hanfsamen (Bioladen)
<b>2 EL</b> Semmelbrösel	<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan
Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel	flache Auflaufform

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

## Zubereitung

1. Für die Käsesauce die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Die Milch in einen kleinen Topf geben und zusammen mit dem Knoblauch und den Lorbeerblättern einmal aufkochen, dann ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen den Bergkäse reiben. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
3. Die Würzmilch durch ein Sieb in eine kleine Schüssel abgießen, den Knoblauch und die Lorbeerblätter wegwerfen. In dem Topf die Butter schmelzen, dann das Mehl darüberstäuben und unter Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 1 Min. goldgelb anschwitzen.
4. Die Würzmilch allmählich zur Mehlschwitze geben und dabei mit einem Schneebesen glatt rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Dann die Sauce aufkochen und bei kleinster Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Bergkäse darunterühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat würzig abschmecken.
5. Im Dämpftopf Wasser aufkochen und darüber im Einsatz die Blumenkohlröschen in 5-7 Min. zugedeckt knapp gar dämpfen – sie sollen etwas Biss behalten. Den Blumenkohl in einer flachen Auflaufform mit den Tomatenstreifen und Hanfsamen mischen. Die Käsesauce darübergießen, dann Semmelbrösel und Parmesan vermischen und daraufstreuen.
6. Den Blumenkohlaufauf unter dem Backofengrill (oben) 3-5 Min. gratinieren, bis die Bröselkruste schön gebräunt ist und die Käsesauce blubbert. Dazu passen Salzkartoffeln.