



Blumenkohl-Nudelaufbau

- 🕒 20 min Zubereitungszeit
- 🕒 40 min Kochzeit
- 🔥 942 kcal pro Portion
- Mittel
- 📖 Deutsche Küche
- 🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 200 g Fusilli
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,50 Bund Petersilie
- 1 Ei Butter
- 1 Ei Mehl
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 80 g Reibekäse
- 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Blumenkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien. Röschen in kleine mundgerechte Stücke schneiden. In einem passenden Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl darin 6–8 Min. vorkochen.
- 2 Nudeln in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 6 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten.
- 3 Zitrone abwaschen und die Schale fein abreiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
- 4 In einem kleinen Topf die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch leicht anschwitzen. Mehl darüber stäuben, goldgelb rösten. Sahne unter Rühren hinzugeben. Gemüsefond unter Rühren hinzugeben. Kurz aufkochen. Petersilie und Zitronenabrieb hinzugeben. 2–3 Min. leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl und Nudeln in eine Auflaufform geben. Bechamelsauce darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	720kJ /172kcal	3.959kJ /942kcal
Fett	10g	51g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	32g
Kohlenhydrate	16g	88g
davon Zucker	3g	12g
Eiweiß	6g	32g
Salz	1g	3g