

## *Super Kohl – super cool !*

### **Blumenkohl – Brokkoli - Auflauf**

#### DAS WIRD GEBRAUCHT:

##### Zutaten:

500 g Brokkoli  
1 mittlerer Blumenkohl  
45 g Margarine  
45 g Mehl  
375 ml Milch  
375 ml Gemüsewasser  
2 Tl Gemüsebrühe instant  
150 g Gouda gerieben  
25 g Sonnenblumenkerne od.  
Mandelblättchen  
Salz, Pfeffer u. ger. Muskatnuss

#### EIN REZEPT VON:

**den Besser Landfrauen**

AUS:

TIPPS:

#### SO GEHT'S:

##### Zubereitung:

Blumenkohl u. Brokkoli putzen und in kl. Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Dabei 375 ml Gemüsewasser auffangen und mit der Gemüsebrühe verrühren. Gemüse in eine 30 cm Auflaufform geben. Margarine schmelzen, Mehl anschwitzen, Milch u. Gemüsebrühe unter Rühren hinzugeben und aufkochen lassen. Soße mit den Gewürzen abschmecken, 75 g Käse untermischen und über das Gemüse geben. Sonnenblumenkerne und restl. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen auf mittl. Schiene bei 200 °C ca. 30 Minuten überbacken.

Wer mag kann auch 200 g Schinkenwürfel hinzugeben.