

Dein Gemüsebox-Rezept

Feuriger Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zutaten für 2 Personen

3 große Kartoffeln

1 Brokkoli

1/2 Chili

etwas Gemüsebrühe, instant

1/2 Liter Wasser

300 geriebener Käse

Für die Sauce:

1/2 Zwiebel

1 EL Butter / Margarine

1 EL Mehl

1 Pck Sahne / Sojasahne

Gewürze: Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst das Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe dazugeben. Währenddessen die Kartoffeln schälen und den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Tipp: Du kannst auch den Strunk des Brokkoli verwenden, wenn Du ihn gut schälst und in Würfel schneidest.
 - Die Kartoffeln ebenfalls in Würfel schneiden und in der Brühe garkochen. Die Kartoffeln mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen, dann die Brokkoliröschen kurz in der Brühe kochen. Sie sollten noch etwas Biss haben. Die Chili klein schneiden (hinterher gut Hände waschen), mit den Kartoffeln und dem Brokkoli in eine große Auflaufform geben.
 - Für die Soße eine Zwiebel würfeln und in der Margarine glasig braten. Das Mehl darüber streuen und eine Weile bräunen lassen. Dann einen halben Liter von der Gemüsebrühe, in der Kartoffeln und Brokkoli gekocht wurden, hinzugeben und kurz andicken lassen. Anschließend die Sahne oder Sojasahne zufügen und die Soße mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen.
 - Die Soße in die Auflaufform geben, den Käse darüber streuen und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 - 25 min. in den Backofen stellen, bis der Käse schön braun ist.
- ⇒ Dazu schmeckt unser Rucola-Pesto - guten Appetit!