

Kartoffel-Blumenkohlauflauf



Kartoffelaufwurf mit Blumenkohlröschen – ein Rezept, das nicht nur meine Kinder sehr gern essen

Wir lieben Aufläufe – so auch dieses Kartoffelgratin mit zarten Blumenkohlröschen und deftiger Cabanossi, das es v.a. in Herbst und Winter oft bei uns zum Mittagessen gibt. Wer es gern vegetarisch möchte, lässt die Würstchenscheiben einfach weg.

Zutaten für eine große Auflaufform:

- 8-10 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 150 g Cabanossi
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 200 g Schmelzkäse
- 2 TL Gemüsebrühepulver oder [Gemüsepaste](#)
- 1 Prise Muskat
- 200 g geriebenen Goudakäse

Arbeitszeit: ca. 35 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 70 Minuten

BLUMEN-
KOHLE

KARTOFFEL

(SCHMELZ)
KÄSE

KNOBLAUCH

GEMÜSE-
BRÜHEOPTIONAL:
CABANOSSA

MUSKAT



LIEBE



BLUMENKOHLE-KARTOFFEL-AUFLAUF

So machst du den Kartoffel-Auflauf mit Blumenkohl selber

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben.
2. Zerteile den Blumenkohl in kleine Röschen und spüle sie ab.
3. Koche die Kartoffelscheiben und Blumenkohlröschen etwa 7 Minuten in einem Topf mit Salzwasser.
4. Schneide die Cabanossi in dünne Scheiben und brate sie in etwas Olivenöl an.
5. Gieße das Gemüse ab und verteile es mit den angebratenen Cabanossischeiben in

einer großen Auflaufform.

6. Verrühre die Sahne mit dem Schmelzkäse, dem Muskat und der Gemüsebrühe und presse den Knoblauch hinein. Gib die Sauce dann auf die Gemüse-Cabanossi-Mischung und verrühre alles vorsichtig.
7. Heize den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
8. Streue den Käse über deinen Auflauf und schieb ihn dann für 15-20 Minuten in den Backofen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Wusstest du, dass Blumenkohl eine echte Vitamin C Bombe ist? Mit 70 mg Vitamin C auf 100 g Blumenkohl enthält er sogar deutlich mehr als Mandarinen und Orangen. Er wirkt außerdem beruhigend auf den Bauch und reguliert die Verdauung. Du solltest Blumenkohl allerdings immer möglichst frisch verbrauchen, denn seine wertvollen Inhaltsstoffe mögen keine lange Lagerung. Fleckige Exemplare und Blumenkohl mit welken Blättern würde ich nicht kaufen – hast du sie bereits zu Hause, verwendest du sie aber natürlich trotzdem noch.

Die gefällt dieses Rezept? Dann schau dir doch auch mal meine [Blumenkohlbombe](#) an. Und hier findest du meine [Rezeptsammlung verschiedener Aufläufe](#).