Blumenkohlauflauf mit "falscher" Bechamelsauce

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Hauptgerichte**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
4 Portionen	20 Minuten	15 Minuten

Ein Blumenkohlauflauf, auf den selbst Kinder fliegen. Verfeinert mit einer sensationell leckeren Bechamel-Alternative, gebratenem Hackfleisch und mit reichlich Käse überbacken, ist dieses schnelle ketotaugliche Gericht ein kulinarischer Überflieger.

Zutaten

- 800g Blumenkohl (küchenfertig gewogen)
- 400g Hühnerfaschiertes (alternativ Rinderfaschiertes)
- 130g rote Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben

- 4 EL Olivenöl
- 200ml Hühnerfond (oder Würfelsuppe)
- 150ml Schlagsahne
- 40g geriebener Parmesan
- ca. 120g geriebener Mozzarella
- frische Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen. Blumenkohl in mundgerechte, nicht allzu kleine Röschen zerteilen, ins kochende Wasser geben und mit Deckel verschließen. Exakt 5 Minuten auf höchster Stufe kochen lassen.

Kochwasser abgießen und den gegarten Blumenkohl in eine Auflaufform geben – dabei 250g Blumenkohl für die Sauce beiseite geben.

Den Kochtopf wieder zurück auf die Kochplatte geben, 2 EL Olivenöl darin erhitzen. Zwiebelstücke und Knoblauchzehe darin anbraten, bis der Zwiebel goldbraun wird.

250g Blumenkohlstücke hinzugeben, kurz mitbraten und das Ganze mit Hühnerfond und Schlagsahne aufgießen.
Aufkochen lassen und bei Mittelhitze circa 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das faschierte Fleisch mit dem restlichen Olivenöl durchbraten.
Fleisch zum Blumenkohl in die Auflaufform geben und durchmischen.

Jetzt den Topf vom Herd ziehen und mit einem Pürierstab die Gemüse-Sahne-Fond-Mischung feinst pürieren.
Geriebenen Parmesan einrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Sauce darf intensiv schmecken – wenn du das Gefühl hast, sie ist leicht überwürzt, ist es genau richtig

🙂

Die Sauce nun über die Gemüse-Fleisch-Mischung gießen und gleichmäßig in der Form verteilen.
Abschließend mit geriebenem Mozzarella bestreuen und 15 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren mit reichlich frischer, gehackter Petersilie bestreuen und heiß anrichten.