



# Blumenkohl-Mac-and-Cheese

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Paniermehl	100 g
Olivener Öl	70 ml
Salz	
Makkaroni	500 g
Butter	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	400 ml
Cheddar Aufschnitt	300 g
Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Parmesan, gerieben	5 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Auflaufform, Sieb, feine Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen, kleine Röschen abtrennen und Strunk grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale abreiben. In einer Schüssel Knoblauch mit Thymian, Zitronenschale, Paniermehl und Olivenöl verrühren.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Makkaroni im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. Nach ca. 5 Min. Blumenkohl in den Topf geben und zusammen zu Ende garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Milch ablöschen. Sauce ca. 8 Min. köcheln, bis sie leicht dickflüssig wird. Auf niedrige Stufe stellen, Käse in die Sauce geben und schmelzen lassen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Makkaroni und Blumenkohl im Topf mit Käse-Sauce vermengen und abschmecken. In einer Auflaufform verteilen, Parmesan und Paniermehl-Topping darauf verteilen und ca. 10–15 Min. backen.
5. Blumenkohl-Mac-and-Cheese aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1202 kcal
Kohlenhydrate	132 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	56 g