

# BROKKOLI AUFLAUF

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



50 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Brokkoli (Gewicht ohne Strunk)
- 1,5 Liter Wasser
- 2 TL Salz

## Für die Sauce:

- 80 g Butter
- 80 g Weizenmehl
- 400 ml Milch
- 500 ml Kochwasser vom Brokkoli
- ½ TL Salz
- ½ TL Muskat
- 1 Prise Pfeffer



## Zum Überbacken:

- 150 g geriebener Käse (wir nehmen gern Gouda)

## Zubereitung:

1. Spüle den Brokkoli ab und teile ihn in Röschen. Gib das Wasser mit Salz in einen Topf. Koche den Brokkoli 5 Minuten. Nimm die Brokkoliröschen aus dem Kochwasser (schüttele es aber nicht weg) und lege sie in eine Auflaufform.
2. Heize den Backofen auf **200 Grad Ober-/Unterhitze** vor. Schmelze die Butter in einem Topf und rühre das Mehl unter. Gieße nach und nach die Milch und das Brokkoli Kochwasser hinzu. Würze die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat und gieße sie über die Brokkoliröschen.
3. Verteile den geriebenen Käse auf dem Brokkoli Auflauf und backe ihn **30 Minuten** im Ofen, bis er goldgelb ist.

**Nährwerte pro Portion:** 470 kcal | KH 23 g | E 19 g | F 32 g



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.