Weißkohlauflauf mit Senfsoße

Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Weißkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Möhre(n)
- » 1-2TL Öl
- » 100g Frühstücksspeck
- » 1 Zwiebel(n)
- » 35g Butter/Margarine
- » 35g Mehl
- » 1TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 250ml Milch
- » 1EL körniger Senf
- » 2EL Senf
- » 50g Gouda

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk abschneiden. Kohlkopf in ca. 8 Spalten schneiden. Kohlspalten mit Salzwasser bedeckt einmal aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15min garen. Möhren in kleine Würfel schneiden, nach der Hälfte der Garzeit zum Kohl geben und mitkochen.

2. Öl erhitzen. Speck darin kross braten. Herausnehmen. Kohl und Möhren abgießen. Das Gemüsewasser dabei auffangen. Zwiebel fein würfeln und im heißen Fett andünsten. Mehl zufügen und anschwitzen. 3/8l Gemüsewasser abmessen, Brühe darin auflösen und mit der Milch nach und nach unter die Mehlschwitze rühren. Soße aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 4-5min köcheln lassen. Senf in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Von den Kohlspalten den harten Strunk herausschneiden. Kohl, Möhren und Speck in eine Auflaufform schichten. Senfsoße darüber gießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20-30 min backen.

Dazu schmeckt Kartoffelbrei.

Nährwerte: 370kcal/E16g/F25g/KH21g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003 Rezept-Nr: 334

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke