

DEUTSCHLAND:

Blumenkohl-Auflauf

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

1 mittleren Blumenkohl	putzen und in Röschen teilen. Einige Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen.
150 - 200 g Penne-Nudeln	die Hälfte der angegebenen Zeit ebenfalls in Salzwasser kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
200 gekochten Schinken	in Würfel schneiden. Aus
30 g Butter 30 g Mehl	eine helle Mehlschwitze zubereiten und mit
350 ml Milch	ablöschen.
200 g Schmelzkäse	in der Soße auflösen. Mit
Salz, Pfeffer, Muskat	kräftig abschmecken.
	Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine einfetten und abwechselnd Blumenkohl, Nudeln und Schinken einfüllen. Mit der Soße übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 20 Minuten backen.

Kalkulation:

Blumenkohl	1,00 €
Nudeln	0,50 €
gekochter Schinken	1,20 €
Schmelzkäse	0,80 €
Umlage für sonst. Zutaten	0,50 €
	Summe:
	4,00 €
	pro Person:
	1,00 €