

Pellkartoffeln Rezepte

Pellkartoffeln Blumenkohl Und Käsesauce

Stichworte: Kartoffelgerichte, Gemüsegerichte, Vegetarisch

1	großer Blumenkohl	100 g Gouda
	Salzwasser	-gerieben
250 ml	Blumenkohlwasser	Salz
	-für	Pfeffer
	-später zurückbehalten	Muskatnuss
4 Essl.	Sonnenblumenöl	Paprika, edelsüß
4 Essl.	Mehl	1 Bd. Petersilie

Blumenkohl von Blättern befreien und mit dem Strunk nach oben 20 Minuten in Salzwasser legen, abschütten.

Wasser zum Kochen bringen und den Kohl 20 Minuten bei milder Hitze garen.

Blumenkohl auf eine vorgewärmte Platte setzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Mehl hinzufügen und anschwitzen.

Unter ständigem Rühren mit dem zurückbehaltenen Teil des Blumenkohlwassers ablöschen.

Käse ebenfalls unter die Sauce rühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Sauce über dem Blumenkohl verteilen und mit der feingehackten Petersilie bestreuen.

Dazu: Pellkartoffeln und Kopfsalat.