

Saisongemüse mit Käse-Kräuter-Béchamel

Zutaten:

- 250 g frischen Spinat
- ½ Kohlrabi
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gekochte Kartoffeln
- ¼ rote Chilischote
- 4 Stangen grüner Spargel

Soße:

- 25 g gerieb. Peccorino ersatz. Parmesan
- 30 Butter
- 1 ½ EL Mehl
- 100 ml Sahne
- 130 ml Milch
- Salz & Pfeffer & Muskat
- Einige gehackte Kräuter z.B. Bärlauch, Estragon, Koriander)

Zubereitungszeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Anzahl Portionen: 2



Zubereitung:

Für die Soße: Butter in einem Topf schmelzen, Parmesan & Mehl zufügen kurz an schwitzen lassen, mit Sahne ablöschen gut verrühren, dann nach & nach die Milch zufügen leicht kochen lassen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss & gehackten Kräutern würzen.

Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen & in Salzwasser bissfest garen. Knoblauch schälen, grob hacken. Spargel im unteren Drittel schälen, in grobe Stücke schneiden, Kartoffeln in Scheiben. Kohlrabi ebenfalls schälen & in feine Streifen schneiden.

Ist alles geschnippelt & gerichtet kann es losgehen. In einer Pfanne mit Öl die Kartoffeln, den Knoblauch & die Chili anbraten. Den Kohlrabi & Spargel zufügen, alles bissfest mit braten. Nun den Spinat dazugeben, kurz mitdünsten bis er zerfallen ist. Den bereits gekochten Blumenkohl nochmals kurz dazugeben. (evtl. nicht alles vom Blumenkohl – aus dem Rest lässt sich ein wunderbarer Salat machen.)

Auf Teller anrichten & mit Béchamelsoße servieren.