



Blumenkohl im Backofen

Fırında Karnabahar



1 grosser Blumenkohl
1 grosse Zwiebel
1 ½ EL Tomatenmark
1 ½ Gläser Wasser
4 EL Öl
1 KL Salz
Beşemel Sosu İçin;
2 Gläser Milch
2 EL Mehl
3 EL Öl
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
Für die Oberfläche:
1 Glas geribener Käse

- # Blumenkohl stückeln und in Wasser mit Zitronensaft weich kochen.
- # Währenddessen die Zwiebel dünn zuschneiden und in vier Esslöffel Öl gelblich dünsten.
- # Die Mischung aus 1 ½ Gläser warmes Wasser, Tomatenmark und Salz hinzufügen und ein paar Minuten kochen und vom Herd nehmen.
- # Die abgekochten Blumenkohlstücke in eine mittel grosse Backform umfüllen und mit der zubereiteten Mischung übergießen.
- # Während die Zutaten in der Backform abkühlen die Bechamelsauce zubereiten. In einen kleinen Topf Öl einfüllen und Mehl hinzugeben.
- # Bei mittlerer Heizstufe den Mehl gelblich braten. Kalte Milch hinzugeben und unter stetigem Umrühren kochen bis eine puddingähnliche Konsistenz erreicht ist. Salz und Pfeffer einstreuen und vom Herd nehmen.
- # Die Bechamelsosse über die in der Backform befindlichen Blumenkohlstücke giessen. Als letztes mit geriebenem Käse belegen. Bei 180 Grad im Backofen goldbraun backen.
- # Heiss servieren.

Tipp: Wenn die Blumenkohlstücke in Wasser mit Zitronensaft gekocht werden, dann bleibt die Farbe weiss.