

## Jacqueline Amirfallah Blumenkohl in Käsesauce mit Kartoffel-Rote Bete-Püree

Mittwoch, 5. Oktober 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Leichte Küche

### Zutaten:

1	Blumenkohl
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
300 g	Rote Bete
1	Zwiebel
150 g	Edamer (oder anderer Schnitt-/Hartkäse)
60 g	Gorgonzola
1 EL	Butterschmalz
2 TL	Maisstärke
250 ml	Milch
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL	Butter



### Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen und waschen, dabei die Blätter und den Strunk nicht wegwerfen. Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Den Strunk abschälen und die Schalen mit den Blumenkohlblättern und Putzresten in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwas Salz und das Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Rote Bete waschen, schälen und klein schneiden. Rote Bete und Kartoffelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen und ca. 15-20 Minuten leicht köchelnd weichkochen.
4. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. Edamer und Gorgonzola in kleine Würfel schneiden oder reiben.
6. Den Blumenkohlsud durch ein Sieb in einen Topf gießen.
7. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke zugeben und gut verrühren. Dann 2/3 der Milch ablöschen und gut verrühren. Ca. 300 ml vom Blumenkohlsud zufügen, aufkochen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Muskat würzen.
8. Restlichen Blumenkohlsud aufkochen. Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden und mit den Blumenkohlroschen in den Sud geben und darin ca. 5 Minuten bissfest kochen.
9. Die restliche Milch und Butter erhitzen.
10. Die weich gegarten Kartoffeln mit der Rote Bete abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Die heiße Milch zugeben und alles zu einem Püree verrühren. Mit Salz abschmecken.
11. Die Käsestücke in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und schmelzen lassen. Dann die Sauce nochmals abschmecken.
12. Blumenkohlstücke auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und das Püree dazu reichen.

**Pro Portion: 420 kcal/ 1750 kJ**  
**28 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 24 g Fett**