

Blumenkohl-Nudelauflauf

(2 Portionen)

Dauer: 45 Minuten

Zutaten:

Blumenkohl aus deiner Kiste

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200g Rigatoni oder andere Nudeln deiner Wahl

100g geriebenen Käse

500ml Hafermilch

40ml Öl / Butter

30g Weizenmehl oder Dinkelmehl

1 EL helle Misopaste oder Sojasoße

1 ½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 Msp. Muskat

Thymian

3 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Nudeln kochen, dabei die Kochzeit um 2

Minuten reduzieren, damit die Pasta auch im

Ofen al dente bleibt. Blumenkohl in kleine

Röschen teilen, Zwiebel und Knoblauchzehen

fein hacken und für ca. 10 Minuten mit etwas

ÖL in der Pfanne dünsten, bis der Blumenkohl

schon weicher, aber immer noch bissfest ist. Öl

oder Butter in einen heißen Topf geben und das

Mehl unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze

anschwitzen. Mit Hafermilch ablöschen,

aufkochen lassen und mit Misopaste/Sojasoße,

50g geriebenem Käse und Gewürzen

abschmecken. Blumenkohl, Nudeln und Soße

vermengen und in eine eingefettete Auflaufform

geben. Mit Semmelbröseln und dem restlichen

Käse bestreuen und für ca. 20 Minuten auf

mittlerer Schiene überbacken.

Guten Appetit!

