

Frühlingsgemüse - Auflauf mit einer Käsesoße überbacken

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das jahreszeitlich, naturbelassene Rezept, pikant und lecker, gesund, für jeden Tag, preiswert

Zutaten

- Bei diesem Gericht kann man sich absolut nach der Jahreszeit und dem Marktangebot richten, Alles ist möglich, was zu einander passt.
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 Bund Frühlingsmöhren
- 1 Knolle Broccoli oder Romanesco
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 g Spargel
- 150 - 200 g kleine neue Kartoffeln / Drillinge
- 2 Schalotten
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas Milch
- Etwas Butter
- Etwas Mehl
- 40 - 50 g geriebener Parmesan oder Gouda
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Herstellung in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Das Gemüse putzen und waschen und auf gleiche Größe schneiden.

Schritt4

Den Lauch, Staudensellerie, Spargel und Frühlingsmöhren in große Stücke, Broccoli oder / und Romanesco in Röschen.

Schritt5

Kartoffeln / Drillinge nur ca. 8 -10 min. ankothen.

Schritt6

Alles nur recht kurz in Salzwasser blanchieren, "bissfest" halten.

Schritt7

(Weil es bei der weiteren Zubereitung noch nachgart)

Schritt8

Alles mischen und in eine ausreichend große, gebutterten Feuer feste Form geben.

Schritt9

Die Käsesoße:

Schritt10

Die gehackten Schalotten in etwas Butter glasig andünsten.

Schritt11

1 - 2 Esslöffel Mehl dazu geben, verrühren und mit Milch und

Schritt12

Crème fraiche aufgießen, glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Muskatnuss würzen. 10 min köcheln lassen, etwas Reibkäse dazu geben und über dem Gemüse verteilen.

Schritt13

In den auf 180° C vorgeheizten Backofen für 15 - 20 min. schieben und in den letzten 5 Minuten gleichmäßig mit Reibkäse bestreuen, goldgelb bräunen.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben.

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruehlingsgemuese-auflauf-mit-einer-kaesesosse-ueberbacken/>