

# Blumenkohlauflauf mit Käse und Senf

912

---

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Ottolenghi: Simple, 104

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Dies ist das ultimative Wohlfühlgericht, das sich nach einem knusprigen Hähnchen, Bratwürsten oder einem Steak sehnt. Doch auch Vegetarisches, etwa Naturreis und Blattsalat mit einem Klecks Joghurt und einer Limettenspalte, passt dazu. Der Auflauf lässt sich bis zu dem Punkt, an dem er in den Ofen geschoben wird, bis zu 1 Tag im Voraus vorbereiten

**Zutaten** Für 4 Personen  
1 großer Blumenkohl, in etwa 4cm große Röschen zerteilt (700g)  
30 g Butter  
1 Zwiebel, fein gewürfelt (120 g)  
1½ TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL mittelscharfes Currypulver  
1 TL Senfpulver  
2 grüne Chilischoten, entkernt und fein gewürfelt  
TL braune Senfsamen  
200 g Sahne  
120 g gereifter Cheddar, geraspelt  
15 g frische Weißbrotbrösel  
5 g Petersilie, fein gehackt  
Salz

**Rezept:**

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
2. Den Blumenkohl in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 5 Minuten dämpfen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Die Butter in einem Schmortopf (24cm Ø) bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin 8 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben. Kreuzkümmel, Curry- und Senfpulver sowie die Chilischoten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten anschwitzen. Die Senfsamen dazugeben, 1 Minute später die Sahne angießen. 100 g Cheddar und ½ TL Salz unterrühren und die Sauce 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Den Blumenkohl hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Das Ganze 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
4. Den restlichen Cheddar (20 g) in einer Schüssel mit den Brotbröseln und der Petersilie mischen. Den Auflauf damit bestreuen. Den Rand des Topfes säubern -- dort befindliche Sauce würde verbrennen -- und den Topf in den Backofen stellen. Den Auflauf 8 Minuten backen, bis die Sauce Blasen wirft und der Blumenkohl heiß ist. Den Grill auf höchster Stufe einschalten. Den Auflauf noch 4 Minuten gratinieren, bis er goldbraun und knusprig ist.