

Cheesy Blumenkohl



Zutaten für 4 Personen

- 2 kleinere Blumenkohlköpfe
- 1,5 Liter Vollmilch
- 10 [schwarze Pfefferkörner](#)
- 2 [Lorbeerblätter](#)
- 1 Prise [Muskatnuss](#), frisch gerieben

Béchamel Sauce

- 80g Butter
- 80g Weismehl
- 1 Prise [Cayennepfeffer](#)
- 100g Cheddar
- 100g Emmentaler
- 100g Blauschimmelkäse, Stilton oder Jersey Blue
- 50g [Baumnüsse](#)
- 1 EL Estragonblätter

Zubereitung

Blumenkohl garen: Backofen auf 230° C vorheizen.

An den Blumenkohlen ein paar der äusseren Blätter dran lassen. Milch zusammen mit Lorbeer, Pfefferkörner, Muskat und einem Teelöffel Meersalz in einer Pfanne, in der beide Blumenkohlköpfe nebeneinander Platz finden, aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Rühren, damit sie nicht am Boden anbrennt.

Blumenkohlköpfe voran in die Milch geben, sie sollen halb bedeckt sein. Deckel aufsetzen und gut 10 Minuten ganz leise köcheln lassen. Blumenkohlköpfe umdrehen, den Pfannenboden gut aufrühren und nochmals 11 Minuten simmern lassen. Herausheben und in eine passende ofenfeste Form geben. Durch ein Sieb 650ml der Blumenkohl-Milch abmessen, der Rest wird nicht mehr benötigt.

Béchamel-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Mehl mit Cayenne und einer guten Prise Meersalz mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehlmischung hineingeben und unter Rühren eine Minute köcheln lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, die heisse Blumenkohl-Milch unter Rühren in kleinen Portionen zugeben, es dürfen keine Klumpen entstehen. Die Sauce soll cremig-glänzend werden. Zurück auf den Herd geben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten rührend köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Cheddar und Emmentaler raffeln, Stilton oder Jersey Blue in kleine Stücke brechen, Baumnüsse und Estragonblätter grob hacken. Alle Käse ausser 20 g vom Stilton zugeben und unter Rühren schmelzen lassen, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Blumenkohl überbacken: Sauce über die Blumenkohle geben, den restlichen Stilton und die Walnüsse darüber geben, 20 Minuten backen bis die Oberfläche schön braun ist. Mit dem Estragon bestreuen und sofort servieren.