



Spätzle Auflauf



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 1849 kJ, 442 kcal, 27,8 g Kohlenhydrate, 14,6 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 109 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zutaten

Für den Auflauf:

1/2	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
25 g	Butter
1,5 EL	Mehl
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Milch
75 g	Emmentaler, gerieben
300 g	Blumenkohl
1/2	Lauchstange
5	Champignons
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz
1 TL	Muskatnuss, gerieben
100 ml	Sahne
200 g	Crème fraîche
2 EL	Pflanzenöl
400 g	frische Spätzle

Für den Dip:

1 Bund	Petersilie
50 g	Hirtenkäse
2	Knoblauchzehen
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Du magst es schnell und lecker – dann wirst du diesen Spätzle Auflauf lieben. Rein kommt alles, was dein Herz begehrt. Probiere es doch einmal mit einer Kombi aus Blumenkohl, Champignons, geröstetem Lauch und herzhaften Spätzle. Für die Soße bereitest du eine Mehlschwitze und verfeinerst sie mit Zwiebeln, Knoblauch, Gemüsebrühe, Emmentaler, Sahne und Crème fraîche. Fülle alles in eine Auflaufform, streue reichlich Käse darüber und lass den Backofen den Rest erledigen. Kleiner Tipp: Zum heißen Auflauf mit knuspriger Käsekruste passt besonders gut ein leckerer Knobi-Dip aus Crème fraîche, Hirtenkäse und Petersilie.

Step 1:

Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor und stelle eine Auflaufform bereit. Die halbe geschälte Zwiebel in feine Streifen und die geschälten Knoblauchzehen hacken.

Step 2:

In einem kleinen Topf zerlässt du die Butter und schwitzt darin Zwiebeln und Knoblauch an. Gib das Mehl dazu und rühre es zu einer Mehlschwitze. Gemüsebrühe und Milch dazu gießen und glattrühren. Zuletzt 30 g Emmentaler hinzugeben und ebenfalls einrühren. Stelle den Topf zur Seite.

Step 3:

In der Zwischenzeit den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Halbiere die Lauchstange und schneide sie in dünne Ringe. Die Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden.

Step 4:

Würze die Soße mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss und gib noch Sahne und 100 g Crème fraîche dazu. Lasse alles noch einmal aufkochen. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Lauchringe darin anrösten. Gib die Spätzle in die Auflaufform, dazu den Blumenkohl, die Champignons, den gerösteten Lauch und gieße die komplette Soße darüber. Toppe den Auflauf mit dem restlichen geriebenen Emmentaler. Den Auflauf für 20 Minuten backen.

Step 5:

Währenddessen den Dip aus der restlichen Crème fraîche, gehackter Petersilie und Hirtenkäse mischen. Zwei geschälte Knoblauchzehen reiben und zum Dip geben. Würze mit Salz und Pfeffer. Nach der Backzeit den Auflauf mit dem Dip servieren und mit Petersilie dekorieren