



# Blumenkohlauflauf mit Bacon,

Makkaroni, Cheddarsoße und Muskatnuss



## HELLO BLUMENKOHL

Blumenkohl hat eine Menge Spitznamen, hier eine kleine Auswahl: Karfiol, Käsekohl, Blütenkohl, Traubenkohl, Minarett-Kohl oder Italienischer Kohl.



Bacon



Blumenkohl



geriebener Cheddar



Frühlingszwiebel



Makkaroni



Milch



Muskatnusspulver



Speisestärke



45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Wir haben den amerikanischen Klassiker, Mac and Cheese, heute ganz neu und auch etwas **protein-** und **ballaststoffreicher** für Dich interpretiert. Makkaroni und eine sahnige Cheddarsoße treffen auf gebackenen Blumenkohl und herzhaften Bacon – diese leckere Kombination lässt uns sofort das Wasser im Mund zusammenlaufen! Und weil das Auge natürlich mitisst, setzen grüne Frühlingszwiebeln den farbigen Akzent. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, eine **Auflaufform**, ein **hohes Rührgefäß**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 BLUMENKOHL VORBEREITEN

**Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen und auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben. Mit **Olivenöl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und für 20 – 25 Min. im **Backofen** backen.



## 2 MAKKARONI GAREN

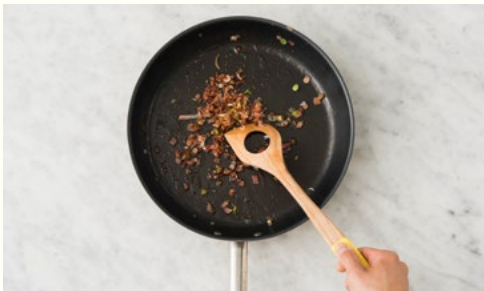
Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Makkaroni** zugeben und für 8 – 10 Min. garen.

Anschließend **Makkaroni** durch ein Sieb abgießen und in eine Auflaufform geben.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

**Weiß**en und **grünen** Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Bacon** in kleine Würfel schneiden.



## 4 BACON BRATEN

In einer großen, kalten Pfanne **Baconwürfel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** bei mittlerer Hitze 4 – 6 Min. anbraten.

Anschließend **Bacon-Zwiebel-Mix** zu den **Makkaroni** in die Auflaufform geben, dabei das **Baconfett** in der Pfanne lassen.



## 5 KÄSESOSS ZUBEREITEN

**Milch** mit **Speisestärke** und **Wasser\*** vermischen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. **Stärke-Milch-Mischung** in die große Pfanne geben und unter Rühren für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas andickt. Pfanne vom Herd nehmen, **geriebenen Cheddar** unterrühren, mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Muskatnusspulver** abschmecken.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.*



## 6 VOLLENDEN

**Blumenkohlröschen** zu den **Makkaroni** in die Auflaufform geben. **Käsesoße** darüber verteilen und alles miteinander vermengen. **Auflauf** für 5 – 7 Min. in den **Backofen** geben.

Anschließend **Bacon-Blumenkohl-Auflauf** aus dem **Backofen** nehmen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Blumenkohl	1 (klein)	1	1 (groß)
Makkaroni 1)	250 g	375 g ☉	500 g
Frühlingszwiebel IT	2	3	4
Bacon (Scheiben)	160 g	240 g	320 g
Milch (1,5 % Fett) 7)	200 ml	300 ml ☉	400 ml
Speisestärke 15)	8 g	12 g	16 g
geriebener Cheddar 7)	100 g	150 g	200 g
Muskatnusspulver 15)	0,5 g ☉	0,75 g ☉	1 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	742 kJ/178 kcal	4645 kJ/1111 kcal
Fett	9 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	26 g
Kohlenhydrate	17 g	106 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	8 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!

2018 | KW 14 | 5

HelloFRESH