

## Blumenkohlauflauf mit Kartoffeln

### Zutaten für 4 Portionen:

- 900 g Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (kleiner)
- 150 g Cabanossi
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 200 g Schmelzkäse
- 2 TL [Gemüsebrühpulver](#) (oder unsere [Gemüsepaste](#))
- 1 Prise Muskat
- 200 g geriebener Käse (Gouda)



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 25 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 25 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 50 Minuten

### Blumenkohlauflauf Zubereitung:

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben. Zerteile den Blumenkohl in kleine Röschen und spüle sie ab.
2. Koche die Kartoffelscheiben und Blumenkohlröschen etwa 7 Minuten in einem Topf mit Salzwasser.
3. Schneide die Cabanossi in dünne Scheiben und brate sie in etwas Olivenöl an.
4. Gieße das Gemüse ab und verteile es mit den angebratenen Cabanossischeiben in einer großen Auflaufform.
5. Verrühre die Sahne mit dem Schmelzkäse, dem Muskat und der Gemüsebrühe und presse den Knoblauch hinein. Gib die Sauce dann auf die Gemüse-Cabanossi-Mischung und verrühre alles vorsichtig.
6. Heize den Backofen auf **200°C Ober- und Unterhitze** vor.
7. Streue den Käse über deinen Auflauf und schieb ihn dann für **20 Minuten** in den Backofen.

**Tipp:** Verwende küchenfertigen Tiefkühl-Blumenkohl, wenn es noch schneller gehen soll. Tiefkühlgemüse ist ganzjährig eine gute Idee. Ich nutze es auch gern für meinen [Nudelauflauf](#) und mein [Kartoffel-Brokkoli-Gratin](#).

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

