

Blumenkohl - Brokkoli - Lachs - Auflauf



Zutaten

150 g Emmentaler
400 g Lachsfilets
2-3 Tomaten
600 g Kartoffeln
300 g Wasser
800 g Blumenkohl- u. Brokkoliröschen

Soße:

50 g Butter
50 g Mehl
Übrige Garflüssigkeit
500 g Milch
1 EL selbstgemachte Gewürzpaste
Salz, Pfeffer, Muskat
Zerkleinerter Käse

Zubereitung

Emmentaler in den Mixtopf geben, 3 Sek./ Stufe 5 zerkleinern.

Lachsfilets in 2 cm Würfel schneiden, mit Salz u. Pfeffer würzen

Tomaten in Scheiben schneiden. Kartoffeln geschält, halbiert in 2 Portionen in den Mixtopf geben, 1 Sek./Stufe 5 zerkleinern, in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer bestreuen. In den vorgeheizten Backofen geben, 15 Min. auf 200°C vorbacken.

Wasser in den Mixtopf geben.

Blumenkohl- u. Brokkoliröschen in den Varoma geben, 8 Min./Varomastufe/Stufe 1 dämpfen.

Garflüssigkeit umfüllen und aufbewahren.

Tomatenscheiben, Lachs, Gemüse auf die Kartoffeln schichten. Auflauf bei 170° wieder in den Backofen schieben.

Soße

Butter in den Mixtopf geben und 1 Min. auf 100°C erwärmen.

Mehl, übrige Garflüssigkeit, Milch, selbstgemachte Gewürzpaste, Salz, Pfeffer, Muskat dazugeben und 8 Min./100°/Stufe 3 kochen.

Über den Auflauf zerkleinerter Käse geben oder mit Käse bestreuen und bei 170° weitere 20 Min. überbacken.

Tipp: Gekochte Kartoffel in Scheiben schneiden, damit das Vorkochen entfällt.