



Amerikanisches Mac'n'Cheese

mit Karfiol und Kirschtomaten



40-50min



2 Personen

Mac and Cheese ist amerikanisches Feel-Good-Food schlechthin. Unsere Köchin Amanda hat für dich eine leichte Variante mit Karfiol und süßen Kirschtomaten kreiert. Die Rigatoni werden dann mit dem Gemüse in einer cremigen Béchamelsauce mit Käse im Ofen überbacken.

Was du von uns bekommst

- Maccheroni ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Karfiol
- Senf ¹⁰
- Gemüse Mischung
Gartengemüse
- Semmelwürfel ¹
- Milch ⁷
- Zwiebel
- Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 987.0kcal, Fett 30.7g, Eiweiß 47.7g, Kohlenhydrate 121.5g



1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. Ausreichend gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die **Karfiolröschen** vom Strunk schneiden und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken.



4. Zwiebeln zubereiten

In der Zwischenzeit eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1TL Butter schmelzen lassen und die **Zwiebeln** darin ca. 3-5Min. glasig dünsten. Einen gehäuften EL Mehl einrühren und weitere ca. 2-3Min. kochen.



2. Topping vorbereiten

Semmelwürfel klein hacken. **Hartkäse** reiben und dann **3/4** davon mit den **Semmelwürfeln** und 1EL Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Sauce zubereiten

Die **Milch** nach und nach hinein gießen und köcheln bis eine dickliche **Sauce** entsteht. Das dauert ungefähr 5Min. Den **restlichen Käse**, **1EL der Gewürzmischung** und **Senf** einrühren.



3. Pasta kochen

3/4 der Pasta ins kochende Wasser geben und ca. 7Min. al dente, also gerade bissfest, garen. Ca. 3Min. vor Ende der Kochzeit den **Karfiol** mit ins kochende Wasser geben. Abgießen und zurück in den Topf geben. Wer sehr hungrig ist, verwendet die ganze **Pasta**.



6. Mac'n'Cheese backen

Die **Kirschtomaten** mit der **Pasta**, dem **Karfiol** und der **Sauce** vermischen und in eine Auflaufform geben. Mit dem **Topping** bedecken und ca. 10-15Min. goldbraun backen