



## Kartoffel-Kohl-Auflauf mit Béchamelsauce und Knusperkruste

- **Weißkohl** vierteln, Strunk herausschneiden und mundgerecht zerkleinern. **Kartoffeln** in mundgerechte Würfel kleinschneiden. **Möhren, Zwiebeln** und **Tofu** kleinschneiden. **Knoblauch** sehr fein schneiden. (wir schälen weder Möhren noch Kartoffeln, aber das kann natürlich jeder anders handhaben)
- Salzwasser (ca. **3,5L Wasser 2TL Salz** in einem 7L Topf) zum Kochen bringen. Währenddessen in einem anderen Topf **Butter** auf knapp mittlerer Hitze zerlassen. **Mehl** hinzugeben und unter intensivem Rühren anschwitzen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind und die Masse schön sämig ist. In mindestens 5 Schritten ca. **750ml Milch** einrühren. (zugeben, glattrühren, unter rühren kurz köcheln lassen, nächsten Schluck zugeben). Hitze auf knapp 1/3 reduzieren und die **Gewürze** zugeben. Sauce während der restlichen Kochzeit köcheln lassen und regelmäßig umrühren, nach und nach die restlichen **250ml Milch** zugeben. Vorsicht: Wenn die Hitze zu hoch steht, oder zu selten gerührt wird brennt sie gerne an.
- die **Kartoffelwürfel** in das mittlerweile sprudelnd kochende Salzwasser geben. Nach ca. 5 Minuten den kleingeschnittenen **Kohl** hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten abgießen und abschrecken. Sobald abgetropft in den Topf zurückgeben,
- in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die **Möhren** für ca. 5 Minuten scharf anbraten. **Zwiebeln** hinzugeben nach weiteren 5 Minuten **Tofu, Knoblauch, 1TL Salz, 1EL Zucker, 1TL Räucher-Paprika 1/2TL Kreuzkümmel** und **Pfeffer** hinzugeben. Weitere 10 Minuten anbraten. Mit einem **sehr guten Schluck Weißwein** ablöschen und kurz köcheln lassen bis der Weißwein etwa verkocht ist, dann von der Hitze nehmen. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- **Saft von 1 Zitrone** in die Sauce geben und verrühren. Dann den **Käse** in die Sauce geben und verrühren bis er sich gelöst hat. Sauce abschmecken, da sie die Kartoffel-Kohl-Massel mitwürzt sollte sie sehr intensiv, aber nicht versalzen schmecken. **Sauce** und **Angebratenes** zum **Kartoffel-Kohl** geben und vermengen. In eine große Auflaufform geben und glattstreichen. Mit dem **Käse** überschichten und darauf das **Panko** streuen. Ca. 45 Minuten im Ofen backen bis die Kruste goldgelb ist. Mit Sesam, Schwarzkümmel und Schnittlauch nach Belieben garnieren.

### Füllung Zutaten

1 kleinerer Weißkohl  
(ca. 1,25kg)  
1,25kg festkochende Kartoffeln  
(Belana)  
3 mittlere Möhren  
3-4 große Zwiebeln (z.B. 1x normal, 1x rot, 2x Schalotte)  
350g Räuchertofu  
1 große Zehe Knoblauch  
3 TL Salz  
1 EL Zucker (gehäuft)  
1 TL Räucher-Paprika  
1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
Pfeffer  
Weißwein

### Béchamelsauce Zutaten

80g Butter  
80g Mehl (Typ 405)  
Ca. 1L Milch  
2 frische Lorbeerblätter oder 1 getrocknetes  
4 TL Kümmel (ganz)  
2 TL Räucher-Paprika  
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
2 TL Salz  
1 Zitrone  
Pfeffer  
150g Reibkäse

### Kruste Zutaten

250g Reibkäse  
4 EL grobes Paniermehl (Panko)  
oder Semmelbrösel  
Sesam, Schwarzkümmel und  
Schnittlauch zum garnieren

### Material:

1 große Auflaufform oder 2  
Mittelgroße

### Tipp:

Beim Reibkäse entweder fertigen etwas Stärkeren (z.B. Emmentaler) nehmen. Oder selbst herstellen aus halb Gouda und halb Bergkäse. Tofu kann auch durch Schinkenspeckwürfel ersetzt werden. Schmeckt am 2. Tag fast noch besser 😊.

100%  
LECKER

*Wir wünschen guten Appetit!*



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie  
auf [www.vitaminkiste-lendersdorf.de](http://www.vitaminkiste-lendersdorf.de)