

Kochen mit Klaus

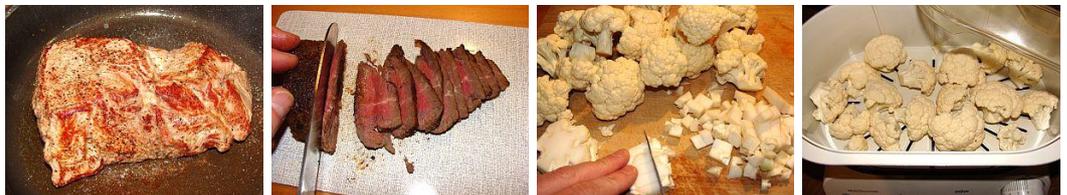
Raclettekäse-Blumenkohl-Gratin

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 500 g Kartoffeln, 700 g Blumenkohl, 1 kleine Zwiebel, 2 Knobizehen,
- Öl, 150 g Rinderhüftsteak, 2 TL Gemüsebrühe, 50 g Schinkenwürfel,
- Pfeffer, Salz, Sojasauce, Muskat, 1 Pck. Fix für Broccoligratin,
- 250 ml Milch, 50 ml Weißwein, TK-Petersilie, 200 g Raclettekäse

Zubereitung:

1. Steak in einer Mischung aus 2 EL Öl, 2 EL Sojasauce, Salz u. Pfeffer über Nacht marinieren, dann mit der Marinade je nach Dicke 5-8 Min. beidseitig anbraten. Abkühlen lassen u. in feine Streifen schneiden. Blumenkohl putzen (Strunk klein würfeln), Rest in Röschen teilen u. diese 8-10 Min. in einem Dampfgarer zubereiten (Sud aufheben). Kartoffeln schälen, grob würfeln, mit Strunkwürfeln in Brühe garen, abgießen u. mit dem Blumenkohl in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer u. Muskat würzen. Zwiebeln u. Knobi fein würfeln.



2. Kartoffeln u. Strunkwürfel abgießen, in einer Auflaufform verteilen u. mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Blumenkohl dazwischen verteilen. Schinkenwürfel in etwas Öl anbraten u. mit den Steakstreifen über dem Auflauf verteilen.



3. Zwiebeln u. Knobi im Bratfett glasig dünsten, Fix in Milch verrühren, zugießen, aufkochen, mit Wein u. dem Sud verlängern. Mit Salz, Pfeffer u. Muskat abschmecken, Petersilie einrühren u. Sauce über dem Auflauf verteilen. Käse auflegen u. bei 200°C 35 Min. gratinieren.



Tipp des Chaoten: *Mit einem trockenen Weißwein genießen!*



Erstellt von Klaus am 13.01.2015