Blumenkohlgratin mit Speck-Béchamel

Blumenkohl mit Béchamel überbacken, das ist eher eine altmodische Art der Zubereitung. Mehlsaucen sind heutzutage eher verpönt. Früher wurden Gemüsegerichte oft mit Béchamel zubereitet, damit sie für eine genügende Kalorienzufuhr zu sorgten. Mit Speck und Käse kommen noch mehr Kalorien dazu und natürlich bereichern sie den milden Blumenkohl mit viel Geschmack.

Zutaten (2 Portionen)

1	Blumenkohl, ca. 500g
50g	Halbhartkäse (z.B. milder Tilsiter)
10g	Weissmehl
10g	Tafelbutter
80g	Kochspeck
2dl	Milch
1	Lorbeerblatt
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen. Auch der Strunk kann geschält und kleingeschnitten mitverwendet werden, ebenso die allenfalls vorhandenen Blätter.

Alles zusammen im Dampfsieb zugedeckt ca. 20 Minuten dämpfen. Er sollte noch fest aber nicht mehr knackig sein. Auskühlen lassen.

Speck zu schmalen Streifchen schneiden, dabei die Knorpelstücke entfernen. Butter schmelzen, den Speck zugeben und nur kurz mitdünsten. Mehl zugeben, verrühren und ca. 2 Minuten mitdünsten. Milch, zuerst in kleinen Schlucken, zugiessen und gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Béchamel ca. 12-15 Minuten köcheln lassen, damit sie bindet und der Mehlgeschmack verschwindet. Dabei öfters umrühren damit sie nicht anbrennt. Zum Schluss das Lorbeerblatt herausfischen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Eine Gratinform gut ausbuttern, den Blumenkohl hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Die Béchamel darübergiessen und den Gratin im unteren Drittel des Ofen ca. 25 Minuten überbacken.