

Gemüseauflauf mit Pak Choi

300 g	Pak Choi
1 EL	Öl, hitzebeständig
3	Karotte(n)
2 große	Kartoffel(n)
1	Zwiebel(n)
200 ml	Brühe oder Salzwasser
1 Zehe/n	Knoblauch
80 g	Käse, gerieben
	Für die Béchamelsauce:
200 ml	Milch
200 ml	Brühe vom Gemüsekochen
2 EL	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Muskat
3 EL	Cashewkerne, gemahlen, optional
2 EL	Öl, hitzebeständig

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 50 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Den Pak Choi nur waschen, im Öl scharf anbraten und herausnehmen.

Die Karotten waschen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen.

Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln ebenfalls anbraten.

Das Gemüse und den Knoblauch in der Brühe ziemlich weich kochen. Im Schnellkochtopf dauert es 5 Minuten.

Das Öl erhitzen, das Mehl dazugeben und etwas anschwitzen. Mit der heißen Brühe und Milch ablöschen und unter Rühren immer wieder etwas von der Flüssigkeit dazugeben, bis alles glatt ist. Evtl. die gemahlene Cashewkerne dazugeben. Dann abschmecken.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Béchamel darüber geben und zuletzt den Käse darüber streuen. Nun 30 Minuten überbacken.