

Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 10.02.2026

Blumenkohl in Béchamelsoße

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl, ca. 1 kg
etwas Salz

Für die Béchamelsoße

40 g Butter (oder Margarine, für eine vegane Variante)
40 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe oder Kochwasser vom Blumenkohl, ca.
250 ml Milch, ca. (für eine vegane Variante: ungesüßter Hafer- oder Sojadrink)
etwas Pfeffer
etwas Piment

Außerdem

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abbrausen. In kochendem Salzwasser ca. 5-6 Minuten blanchieren.
2. Herausnehmen, abgießen (nach Belieben ca. 250 ml Kochwasser aufbewahren, für die Soße), kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl zugeben und mindestens 5 Minuten unter Rühren andünsten, ohne das Butter und Mehl, Farbe annehmen. Die Butter-Mehl-Masse sollte leicht pastenartig sein.
4. Brühe oder Fond und Milch, nach und nach unterrühren und bei sanfter Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.
Nur so viel Flüssigkeit zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Soße mit Salz, Pfeffer und Piment würzen.
5. Blumenkohlröschen untermischen und ca. 5-8 Minuten in der Soße erwärmen.
6. Schnittlauch abbrausen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.
7. Blumenkohl mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passen Kartoffeln und z. B. Frikadellen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-blumenkohl-in-bechamelsosse-und-ueberbackene-kartoffeln-mit-mornaysosse-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.