

Blumenkohl auf Nudeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Blumenkohl (etwa 500 g)
- 2 EL Margarine
- 1 EL Mehl
- 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Zitronensaft
- 1 geh EL Kartoffel- oder Maisstärke
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 Pk Bandnudeln, Farfalle o.ä.
- 1 EL Vermicelli (Fadennudeln) oder zerbrochene Bandnudeln
- Salz

- Blumenkohl in Röschen teilen, Stiele kreuzweise einschneiden.
- Mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 10-12 Minuten nicht zu weich kochen (Strunk ebenfalls mitkochen).
- 1 EL Margarine zerlassen, Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam das Gemüsekochwasser zugießen und dabei glattrühren.
- Auf die Hälfte einkochen lassen.
- Bandnudeln bzw. Farfalle in gesalzenem Wasser bißfest garen.
- Vermicelli oder zerbrochene Bandnudeln ungekocht in 1/2 EL Margarine rösten.
- Stärke mit der Milch anrühren und mit Zitronensaft und 1 TL Salz zur Sauce geben.
- Erneut aufkochen lassen, Hefeflocken und 1/2 EL Margarine einrühren.
- Blumenkohlröschen auf einem Nudelbett anrichten, Sauce und geröstete Nudeln darüber geben.

Varianten: Statt Zitronensaft 1-2 TL Senf verwenden. Pellkartoffeln statt Nudeln. 1-2 EL Haferkleie statt der Fadennudeln rösten.