

## Nudelblumenkohlauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1/2 Stange Lauch
- 1 T Wasser
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1/2 T Sojamilch
- 1/2 T Cashewkernbruch (oder gehackte Haselnüsse)
- 1/2 T Grünkernschrot
- 1 Pk (250g) Bandnudeln
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Mehl
- 4-5 EL Margarine
- Salz

- Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, Stiele kleinschneiden.
- In Wasser, etwas Salz, Zitronensaft im geschlossenen Topf 10-12 Minuten bißfest garen.
- Die Röschen bis auf eine Handvoll herausnehmen.
- Mehl, Hefeflocken, Sojamilch und 1 EL Margarine in den Topf geben und pürieren.
- Gemüsebrühe unterrühren.
- Cashewkerne in etwas Margarine anrösten, 2EL Margarine dazugeben, Grünkernschrot mit anrösten.
- Nudeln bißfest garen.
- Petersilie hacken.
- Lauch putzen, in Ringe schneiden und in etwas Margarine andünsten.
- Alles außer der Grünkern-Cashewmischung gründlich vermengen und in eine Auflaufform geben.
- Grünkern-Cashewmischung darüber verteilen, Margarineflöckchen daraufsetzen.
- Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.