

- Rezept der Woche -

## Fränkischer Mairüben-Auflauf mit Käsesoße

### Zutaten für vier Personen

- 2-3 große Mairübchen (ca. 500g)
- 800g Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 100g Appenzeller (Bergkäse ist auch super)
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Milch
- 2 TL Gemüsebrühe
- ½ Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

- Reis gründlich waschen und nach Packungsanweisung zubereiten
- Die Kartoffeln in einem Topf zugedeckt etwa 20 Minuten kochen. Danach abgießen, kalt abschrecken und schälen
- Für die Soße Butter in einen Topf geben und erhitzen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Das Ganze mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Gemüsebrühe einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen
- Den Käse reiben und die Hälfte davon in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie einrühren
- Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Rüben und Karotten schälen, waschen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden
- Kartoffeln, Rüben und Karotten in eine Auflaufform geben. Die Soße darüber geben und mit dem restlichen Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten backen
- Tipp: Ein Rumpsteak passt genauso gut wie ein Fischfilet oder ein schöner bunter Salat dazu...

**Guten Appetit!**