

Brokkoli-Auflauf

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg frischer Brokkoli
- Rapsöl
- 250 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 250 ml fettarme Milch
- 3 Eier
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter
- 250 g fettarmer Schafskäse

Den Brokkoli waschen und zerkleinern (alternativ: tiefgekühlten Brokkoli auftauen). Zwiebel und Knoblauch pellen und klein hacken. In Öl anschwitzen, Brokkoli und 2 EL Wasser dazugeben und kurz garen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Tomaten klein schneiden. Eier, Milch und gekörnte Gemüsebrühe verquirlen. Mit Pfeffer, Kräutern und wenig Salz würzen.

Brokkoli und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben und die Eiermilch darübergießen. Den Schafskäse zerkleinern und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen. Inzwischen die Tomatensoße bereiten:

Zutaten für die Tomatensoße:

- 1 Dose (in Stücken) Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Die Dosentomaten hinzugeben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Nach Belieben mit Basilikum würzen. Die Soße zum Auflauf servieren.

Nährwerte (pro Portion):

374 kcal, 24,2 g Eiweiß, 25,8 g Fett, 10,6 g Kohlenhydrate, 5,7 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Diabetes
- Divertikulose
- Fettstoffwechselstörungen
- Metabolisches Syndrom
- Migräne - je nach Verträglichkeit von Tomaten
- Parodontitis

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 22.02.2021

Koch/Köchin: Salla Schmilewski

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen