Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Zutaten (für 4 Personen):

· 500 g Blumenkohl
· 500 g Brokkoli
· 2 Kartoffeln
· 100 g magerer Kochschinken
· 200 g (bis 16% Fett) Frischkäse
· alternativ: (10% Fett) saure Sahne
· 200 ml (1,5% Fett) Milch
· 2 Zehen Knoblauch
· 1 Zwiebel
· frische oder TK Petersilie
· Salz
· Pfeffer
· Cayenne-Pfeffer
· 4 Eier
· Muskat
· 50 g Parmesan

Ofen auf 180 Grad (Ober/Unterhitze) vorheizen.

Blumenkohl und Brokkoli klein schneiden und circa 8 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in kochendem Wasser 4 Minuten vorgaren. Währenddessen Knoblauch und Petersilie hacken, Zwiebel würfeln. Kochschinken in kleine Stücke schneiden.

Frischkäse und Milch miteinander verrühren. Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen. Eier unterrühren.

Blumenkohl, Brokkoli und Kochschinken in eine Auflaufform geben, Kartoffelscheiben beliebig dazwischen stecken. Mit der Eiermilch übergießen, etwas Muskat über den Auflauf geben. Circa 35 Minuten im Ofen backen. Kurz vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 19.02.2024
Koch/Köchin:

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