

Brokkoli-Auflauf

Zutaten für den Auflauf (für 4 Personen):

- 1 kg Brokkoli
- Rapsöl
- 250 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 0,5 Zehe Knoblauch
- 250 ml fettarme Milch
- 3 Eier
- 1 EL körnige Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter
- 250 g fettarmer Schafskäse

Brokkoli waschen und zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch pellen und klein hacken. In Öl anschwitzen, Brokkoli mit etwas Wasser dazugeben und kurz garen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Tomaten klein schneiden. Eier, Milch und gekörnte Gemüsebrühe verquirlen. Mit Pfeffer, Kräutern und etwas Salz würzen.

Brokkoli und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben und die Eiermilch darüber gießen. Schafskäse zerkleinern und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Tomatensoße bereiten.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 1 Dose stückige Tomaten
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- Olivenöl

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Salla Schmilewski

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