Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
60 min
Serving
6 Portionen

Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf

Dieser bunte Auflauf kombiniert mild-süße Süßkartoffeln mit Brokkoli und Erbsen. Eine cremige Mischung aus Ei, Milch und Frischkäse verbindet das Gemüse, bevor der Auflauf mit Käse goldbraun überbacken wird. Ein unkompliziertes Familiengericht, das sich gut vorbereiten lässt.

Ingredients

- 500 g Süßkartoffel
- 300 g Brokkoli
- 150 g Erbsen, tiefgefroren
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 100 g Frischkäse
- 80 g Käse, gerieben
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- etwas Muskat
- 1 Prise Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Gemüse vorbereiten

   10min

   Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke

schneiden.

2. Gemüse vorgaren

   10min

   Brokkoli und Süßkartoffeln etwa 8 bis 10 Minuten dämpfen oder in Wasser vorgaren. Das Gemüse sollte weich werden, aber noch etwas Biss haben.

3. Eier-Milch-Mischung zubereiten

   5min

   Eier, Milch, Frischkäse, Rapsöl, Muskat und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren.

4. Auflauf vorbereiten

   5min

   Die vorgegarten Süßkartoffeln und den Brokkoli zusammen mit den Erbsen in einer Auflaufform verteilen. Die Eier-Milch-Mischung gleichmäßig über das Gemüse gießen und alles mit dem geriebenen Käse bestreuen.

5. Auflauf backen

   30min

   Den Auflauf im vorgeheizten Backofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Tips

Rezept-Tipp

Der Auflauf lässt sich je nach Saison oder Geschmack mit anderen Gemüsesorten abwandeln. Statt Brokkoli oder Erbsen können beispielsweise Blumenkohl, Möhren oder Zucchini verwendet werden.

Nutritional information

Energie	295.5 kcal
Fett	14.6 g
Gesättigte Fette	7.5 g
Kohlenhydrate	26.6 g
Zucker	7.4 g
Ballaststoff	5.5 g
Protein	13.8 g
Natrium	227.3 mg

Alle Angaben pro Portion