

Brotauflauf mit Blattspinat

Aufläufe » Brot-Aufläufe

Zutaten (6-8 Personen)

- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 4 Zwiebel(n)
- » 1,5kg Blattspinat
- » 6 Tomate(n)
- » 4 EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » Muskat
- » 10 Scheiben Vollkornbrot
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Mehl
- » 1/2l Milch
- » 2-3 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 150g Parmesan

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Spinat putzen und waschen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abtropfen lassen. Brot toasten. Spinat und Tomaten in eine gefettete Auflaufform füllen, Brotscheiben dachziegelartig darauf legen.

3. Fett im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. 1/4l Wasser und Milch einrühren. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 5min köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über den Auflauf gießen. Parmesan darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20-25min überbacken.

Nährwerte: 320kcal/E15g/F14g/KH32g pro Portion

angelegt am: 28.04.2005

Rezept-Nr: 1859

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke