Brokkoli-Möhren-Auflauf

Aufläufe » Kartoffel-Aufläufe » Vegetarische Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 500g Brokkoli
» 375g Möhre(n)
» 500g Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 2 Schalotte(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 6 Blätter Minze
» 50g Butter/Margarine
» 1/2 TL Rosmarin
» 1/2 TL Thymian
» 20g Mehl
» 250ml Milch
» 300g Vollmilchjoghurt
» 2 Eigelb
» 4 EL ger. Parmesan
» Muskat
» 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
» 2-3 EL Semmelmehl

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren und Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in dicke Scheiben und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10min garen. Nach ca. 5min Garzeit Brokkoli zufügen, mitkochen. Gemüse abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

2. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken. Minze waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. 30g Fett erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Minze darin andünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, kurz aufkochen. Joghurt mit Eigelb verrühren, in die Soße rühren und vorsichtig erhitzen (nicht kochen!). 2EL Käse zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Brühe abschmecken. Über das Gemüse gießen. Mit Semmelmehl und 2EL Käse bestreuen. 20g Fett in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 30-40min backen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 400kcal/E16g/F21g/KH35g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005 Rezept-Nr: 1723

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