

Leckerer Brokkoli Auflauf

(2 Pers., 25 Min., fettarm und ballaststoffreich)

Zutaten:

- 500 g frischer Brokkoli (oder tiefgekühlt)
- ein bisschen Rapsöl
- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- 125 g frische Tomaten
- 1/2 frische Knoblauchzehe
- 125 ml fettarme Milch
- 2 kleine Eier
- 125 g fettarmer Schafskäse (Salakis light)
- 1 TL Gemüsebrühe
- ein bisschen Salz und Pfeffer
- ein bisschen frische Kräuter



Anleitung:

1. Brokkoli waschen und zerkleinern.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
3. In beschichteter Pfanne mit etwas Öl die Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, zwei EL Wasser und den Brokkoli dazugeben.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Nun die Tomaten klein schneiden.
6. Die Eier mit der Milch und Gemüsebrühe verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern mischen.
7. Die Tomaten und Brokkoli in eine beschichtete Auflaufform legen und die Eiermasse darüber gießen.
8. Schafskäse zerkleinern und ebenfalls auf den Auflauf verteilen.
9. Den Auflauf 20 Minuten im Ofen backen und nachher genießen.

Tipp:

Der Auflauf ist fettarm und ballaststoffreich und er schmeckt wirklich ausgezeichnet! Er ist für ein Mittagessen sehr geeignet. «En Guete!» :-)

Quelle:

Rezept aus dem Kochbuch: Divertikulitis Ernährung von Sophie Baum