



FIT
&
GESUND

Karfiol-Auflauf aus dem Ofen

mit Pilzen und Rucola-Salat



40-50min



4 Personen

Lass dich von diesem Auflauf überzeugen! Durch die ähnliche Konsistenz zum Reis ist unser Rezept eine gesunde Alternative. Karfiol steckt wie viele Krautsorten nämlich voller Vitamin C und ist dazu noch leichter bekömmlich als andere Sorten. Der knackige Salat und die feinen Pilze sind perfekte Begleiter des Karfiols.

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Muskatnuss
- Gemüse Mischung
Gartengemüse
- Karfiol
- Rucola
- Zitrone unbehandelt
- Champignons
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Topfen ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 42.2g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 21.0g



1. Karfiol reiben

Den Umluftofen auf 180°C vorheizen. Die **Karfiolröschen** klein reiben. **Schale** der **Zitrone** abreiben und den **Saft** auspressen.



4. Pilze anbraten

In der Pfanne auf hoher Hitze ca. 1EL Öl erhitzen und die **Pilze** mit den **Zwiebeln** und **Knoblauch** ca. 6-8Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Karfiol kochen

Karfiol in einem Topf mit 350ml Wasser ca. 4-5Min. auf hoher Hitze köcheln lassen, evtl. übrige Flüssigkeit abgießen, Karfiol anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.



5. Gratin mischen

Währenddessen den **Käse** reiben. Nun **Käse**, 2EL Mehl und 3 Eier unter den vorgekochten **Karfiol** vermengen. Die **Pilze**, **Topfen**, **1/2TL Muskatnuss** und **Gewürzmischung** hinzufügen und alles gut mischen. Mit **2-3TL Zitronenschale** und **3-4EL Zitronensaft** verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Pilze schneiden

Währenddessen die **Pilze** mit einer Bürste oder Küchenkrepp von evtl. Dreck befreien und in feine Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und klein hacken.



6. Salat zubereiten

Mischung in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen, anschließend für ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun backen. Währenddessen den **Rucola** mit 2EL Öl, **2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer anmachen und mit dem **Auflauf** servieren.