



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 <sup>7</sup>
- Topfen <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier <sup>3</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## 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.