

Milz-Familienrezept: Brokkoliauflauf mit Mandel - Haferkruste

Für vier Personen:

1 kg Brokkoli, 800 g Kartoffeln, drei Eier, vier EL Frischkäse, 250 ml fettarme Milch, vier EL Haferflocken, vier EL geriebenen Parmesan, vier TL gehackte Mandeln, etwas Salz & Pfeffer, etwas Muskat, und Currypulver.

Brokkoli in Röschen teilen, Stiele entfernen, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in eine Auflaufform füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Brokkoli drauf verteilen.

Eier mit Frischkäse und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry pikant würzen. Haferflocken und Parmesan unterrühren und die Sauce über den Auflauf geben. Mit Mandeln bestreut im vorgeheizten Backofen bei 160-180°C auf mittlerer Schiene ca. 35-40 Min. backen.

Leicht, einfach und lecker!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



Milz Gemüsebau GbR