

Brokkoli-Käse-Auflauf

Zutaten | 4 Portionen

600 g	Brokkoli
1	Zwiebel
150	Raps- oder Oliveöl
200 ml	Sahne
3	Eier
Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat	Muskat
etwas	Paprikapulver
100 g	Hirtenkäse
150 g	Gouda, gerieben

Zubereitungszeit: 45 Min.

- Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 3–4 Minuten vorgaren. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz glasig dünsten.
- Sahne und Eier miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Paprikapulver kräftig würzen.
- Brokkoli und Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform geben. Den Hirtenkäse zerbröseln und darüber verteilen. Anschließend den Sahne-Eier-Guss gleichmäßig darübergießen.
- Den geriebenen Gouda darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 25–30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Eier-Sahne-Masse gestockt ist.

Tipp: Wer den Auflauf etwas leichter möchte, kann einen Teil der Sahne durch Milch ersetzen. Besonders aromatisch wird der Auflauf mit einem kräftigen, gut gereiften Gouda. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
149 kcal	11,5 g	4,6 g	7,2 g	174 mg