



Zeit für Kohlgemüse

Egal ob Kraut, Kohl, Brokkoli, Karfiol, diese Superfoods stärken uns jetzt in der kalten Jahreszeit mit Ballaststoffen, Vitamin C, Calcium und sind außerdem vielseitig zu verwenden in Suppe, Salat, Eintopf oder Auflauf. Auch tiefgefroren bieten zum Beispiel Kohlsprossen oder Röschen die perfekte Gemüsealternative im Winter.

Brokkoliauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

1kg Kartoffeln (festkochend)
800g Brokkoli (gerne auch Karfiol, Romanesco)
frisch oder tiefgekühlt
1 Zwiebel
4EL Öl
6 Eier
200g Sauerrahm
120g magerer Käse
Majoran, Petersilie, Kräuter nach Belieben
eine Prise Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfelig schneiden, danach ca. 10min in Salzwasser bissfest kochen.

Brokkoli putzen, waschen und ca. 5min mit den Kartoffeln mit kochen, dann alles abseihen und in eine Auflaufform geben.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anschwitzen.

Als nächstes Eier, Sauerrahm, Kräuter, Gewürze und Zwiebel verrühren und in die Auflaufform dazu gießen.

Zum Abschluss die Masse mit Käse bedecken und bei 160 Grad Heißluft ca. 25min goldbraun überbacken.

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**