



## 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**