

## Low Carb Brokkoli-Karfiol-Auflauf

Das gesunde Rezept für den Low Carb Brokkoli-Karfiol mit vielen Vitaminen und Ballaststoffen ist ein ausgewogenes Gericht für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 60 min



## Zutaten

500 g	Brokkoli
500 g	Karfiol (Blumenkohl)
200 g	Frischkäse (fettarm)
200 ml	Milch
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 Stk.	<u>Eier</u>
100 g	Käse (gerieben)
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- Für den Low Carb-Auflauf, Brokkoli und Karfiol in Röschen zerteilen und waschen. In kochendem Wasser zirka 8 Minuten vorgaren. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, klein zerhacken. Petersilie waschen und ebenfalls fein zerhacken.
- 2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 3. Jetzt den Frischkäse mit Milch und Eier verrühren, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie zugeben. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Den Karfiol und Brokkoli in einer Auflaufform verteilen. Die Eiermasse darüber gießen und im vorgeheizten Ofen zirka 35 goldgelb backen. Zirka 5 Minuten vor Garzeit-Ende mit dem geriebenen Käse bestreuen.





Unsere Empfehlung Auflaufform-Set aus Keramik rechtecking Backform, Lasagneform hier bestellen



## Tipp

Zum Low Carb Brokkoli-Karfiol-Auflauf eine knackigen grünen Blattsalat servieren.