

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.	Eier
100 g	Käse (gerieben)
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. 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.



[hier bestellen](#)

Unsere Empfehlung
Auflaufform-Set aus Keramik
rechteckig
Backform, Lasagneform



Tipp

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