

Brokkoli-Auflauf mit Hafer-Käse-Kruste

 Mittel  ca. 18 Min.



Zutaten | 1 Portion

250 g Brokkoli
150 ml Gemüsebrühe
50 g Frischkäse (13-17 % Fett)
2 EL Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Ei
1 TL Olivenöl
20 g Haferflocken
10 g Haferkleie
25 g Bergkäse oder Gouda, gerieben

Nährwerte pro Portion

kcal 460

Zubereitung

Backzeit: ca. 20 Minuten

Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in 150 ml Gemüsebrühe in einem kleinen Topf 6-8 Minuten garen lassen, danach abgießen und übrige Brühe auffangen. Brokkoli in eine kleine ofenfeste Form geben und mit einer Prise Salz bestreuen. Frischkäse mit der Brühe und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Das Ei unterschlagen und die Masse über den Brokkoli geben. Öl in einer kleinen Schüssel mit Haferflocken und Kleie sowie dem geriebenen Käse verrühren. Mischung über den Brokkoli streuen und auf der unteren Schiene des Ofens 15-20 Minuten überbacken lassen.

HAFER

Die Alleskörner 

Fett	26 g
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe,	11 g
davon 1,5 g Beta	
Glucan	
Salz	3 g