

Zutatenliste

Gemüse-Käseauflauf ?Nimmersatt?

Anzahl	Einheit	Zutat
12	Stück	Vollkorn-Zwieback
4.00		Möhren
750.00	g	Broccoli
100.00	ml	Gemüsebrühe
1.00	Packung	Magerquark (= 250 g)
2.00		Eier
150.00	g	geriebener Gouda
0.00		Salz, Pfeffer
0.00		Muskatnuss
0.00		Paprikapulver
1.00	Becher	Sahne (= 200 g)
0.00		Fett für die Form

Zubereitung

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, Broccoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und zusammen mit den Möhren in Gemüsebrühe bissfest garen. Magerquark, Eier und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver würzen. Sahne steif schlagen und unterziehen. Eine gefettete Auflaufform mit zehn Zwiebacken auslegen, mit Gemüsebrühe beträufeln und erst Gemüse, dann Quarkmasse darauf verteilen. Restliche Zwiebäcke grob zerbröckeln und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.