

Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

200 g Rosenkohl
100 g Kartoffeln
50 g Kochschinken
30 g geriebener Käse (30 g F. i. Tr.) (z.B. Gouda)
1 EL saure Sahne (10 % F.)
100 ml Magermilch (0,3 % F.)
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen, die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und beides für ca. 15 Minuten kochen (noch nicht ganz weich kochen). Den gekochten Schinken in feine Streifen schneiden. Den geriebenen Käse mit der sauren Sahne und der Milch vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Rosenkohl, Kartoffeln und Schinken in eine Auflaufform geben und die Käse-Milch-Masse darüber geben. Nun im Backofen bei 220 °C (Umluft bei ca. 200 °C) für 10-15 Minuten überbacken.

Pro Portion:

337 kcal 34 g Eiweiß 9,7 g Fett 2,4 BE

