



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Stk. Karfiol
- 50 g Butter
- 100 g Mehl (glatt)
- 0,5 l Milch
- 100 g Schnittkäse, würzig-kräftig
- 100 g Schinken
- 2 Stk. Eier
- Muskat, gerieben
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- frische Kräuter
- 75 g geriebener Käse
- 50 g Fett

**Mein persönlicher Tipp**

Bei Aufläufen mache ich gerne eine Hälfte fleischlos und die andere Hälfte mit Schinken (halbe Menge), so haben alle Familienmitglieder ihren Genuss!



**Caecilia Geißegger**

Referentin für Ernährung in Güssing

## Burgenländischer Karfiolauflauf

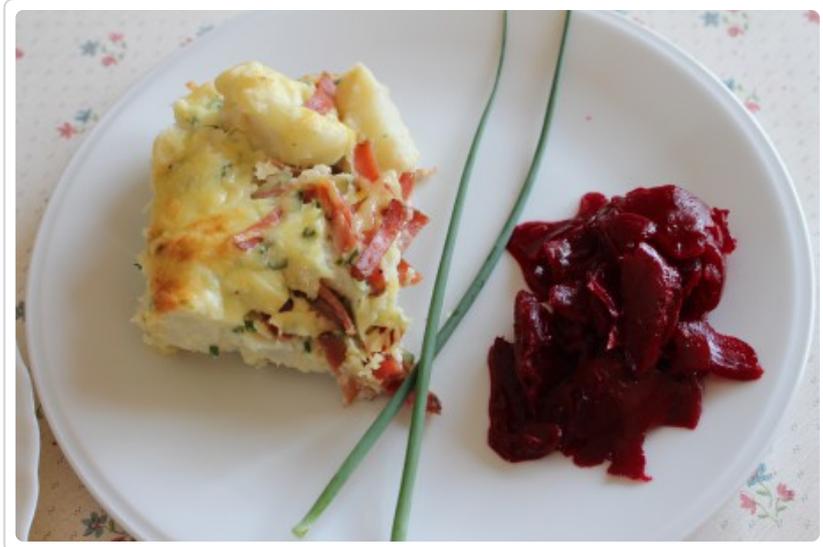


Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- Karfiol in Röschen zerteilen, diese ins kochende Salzwasser geben und kurz aufkochen lassen.
- Aus Butter, Mehl und Milch eine Bechamel bereiten, diese mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, den würzigen Schnittkäse reiben und unterrühren.
- In die überkühlte Masse die Eier einrühren, die Karfiolrosen und den geschnittenen Schinken unterheben.
- Die Masse in eine Auflaufform geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Bei 200°C ca. 30 Minuten im Backrohr goldbraun backen.
- Dazu passen Salate der Saison.

**Quellen:**



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

