

**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

Burgenländischer Karfiolauflauf

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.

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

Quellen:

- Caecilia Geißegger:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



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
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

