



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

Quellen:

- Caecilia Geißegger:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

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.