

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



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.

