



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. Karfiol
- 150 g Kochschinken
- 150 g Erbsen
- 80 g Butter
- 80 g Mehl
- 500 ml Milch
- Salz
- Muskat, gerieben
- 3 Stk. Eier
- Bohnenkraut
- Semmelbrösel

Mein persönlicher Tipp

Der Schinken kann durch anderes Gemüse ersetzt werden.



Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Quellen:



Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

Wiener Karfiolauflauf



Foto: K&K/Andrea Jungwirth - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Den Karfiol in Röschen zerteilen, diese gründlich waschen und in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen (dürfen nicht weich gekocht sein!).
- Inzwischen den Schinken feinnudelig schneiden und die Erbsen blanchieren.

Béchamelsauce

- Zutaten (für 4 Portionen): 80 g Butter, 80 g Mehl, 500 ml Milch, Salz, Muskatnuss, 3 Eier, 50 g Parmesan, 5 Stängel frisches Bohnenkraut (abgebelt)
- Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen, unter ständigem Rühren mit Milch aufgießen, kurz kochen lassen (falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Milch hinzufügen), salzen und etwas Muskatnuss hineinreiben, dann vom Herd nehmen.
- Die Eier trennen, Eidotter in die Sauce einrühren, Eiklar zu Schnee schlagen und mit dem geriebenen Parmesan unter die Béchamelsauce heben.

Karfiolauflauf

- Eine Auflaufform ausbuttern und ausbröseln, Karfiolröschen, Schinken, Erbsen und Bohnenkraut einfüllen, mit der Béchamelsauce übergießen und im auf 220 °C Heißluft vorgeheizten Backofen gute 20 Minuten goldbraun backen, warm servieren.
- Dazu passen Blattsalate nach Saison.

Hinweis

- Falls Bohnenkraut nicht verfügbar ist, gemahlene Kümmel verwenden.
- Natürlich kann man außerhalb der Saison auch tiefgefrorene Erbsen verwenden. Diese müssen nicht mehr blanchiert werden.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal



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.

