Rezept des Monats

PVZ Purgstall
PRIMÄR VERSORGUNGS ZENTRUM

November 2026

Karfiolauflauf

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Karfiol (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 40g Mehl
- 2 Eier
- 500ml Milch
- 150g Käse, gerieben
- 150g Schinken würfelig geschnitten
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

So wird's gemacht:

Als ersten Schritt den Karfiol blanchieren: Reichlich Wasser mit Salz aufkochen und Karfiol in Röschen geteilt darin bissfest kochen. Abseihen und gut abtropfen lassen.

Als nächstes die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anrösten. Mehl kurz mitrösten, danach Milch und Eier unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis die Sauce cremig eindickt. Anschließend mit Salz, Kräuter und Gewürze abschmecken und den geriebenen Käse dazu mischen.

Nun den Karfiol in eine befettete Auflaufform geben, Schinken darüber verteilen und mit der Käsesauce übergießen.

Den Auflauf im Ofen bei 180 Grad Heißluft goldbraun überbacken. Vor dem Servieren den Auflauf noch kurz rasten lassen, damit die Sauce anziehen kann.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Petra Amorim Valério