

DAS REZEPT

Gesund essen mit Brokkoli



Das Rezept stammt von Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und des Evangelischen Krankenhauses Hattingen:

Die Menschen, vor allem die jungen, essen viel zu wenig Gemüse. Dabei ist Gemüse mehr als gesund, enthält wichtige Vitamine und Spurenelemente - und ist darüber hinaus noch sehr gut für die Verdauung.

Brokkoli ist eins der kaliumreichsten Lebensmittel. Kalium ist ein wichtiges Spurenelement in unserer Ernährung. In der Lehre von der gesunden Ernährung und besonders in der Onkologischen Therapie (Krebs) empfehlen Experten, wöchentlich mindestens 500g Broccoli zu essen.

Tipp: Brokkolisprossen auf einen frischen Salat oder einfach als Garnitur aufs Butterbrot.

Brokkoli lässt sich aber auch hervorragend in Aufläufen oder in Gemüsesuppen verarbeiten oder einfach als Gemüse mit Mandelsplittern, wahlweise auch mit Käse überbacken.

Zutaten:

500 g Kartoffeln
500 g Brokkoli
100 Käse (Romadur - Weichkäse 20 % F.i.Tr.)
100 ml Milch, fettarm
2 Eier, Salz, Muskat, frisch gemahlener Cayennepfeffer
TL Öl
200 g Tomaten, Tomatenstückchen mit Kräutern
Salz

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

440 kcal

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren, Broccoli hinzufügen und drei Minuten mitgaren. Das Gemüse und die Kartoffeln gut abtropfen lassen.

Den Käse fein würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln und Broccoli evtl. salzen und pfeffern. Mit Tomatenstücken und Käsewürfeln vermischen, in die Auflaufform füllen. Mit der Eiermilch begießen.

Den Auflauf im Ofen (Mitte) 25 Min. überbacken, bis die Masse gestockt ist.