

Amaranth-Karfiol-Auflauf

Zutaten:

70 g Amaranth gepoppt
650 g Karfiol (zerteilt und gekocht)
220 g Kartoffel (gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten)
150 g Karotten (geschält, in Scheiben geschnitten, gekocht)
100 g Pizzakäse (gerieben)
1 Ei
1/8 l Milch oder Obers
Salz
Pfeffer
Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

Den Karfiol, die Kartoffeln, die Karotten kochen und Zerkleinern. Dann in einer Schüssel mit dem Amaranth und der 1/2 Menge Käse zusammenmischen. Das Ei mit der Milch versprudeln, Salz, Pfeffer und Petersilie dazugeben und ebenfalls zu der Gemüse-Amaranth-Mischung geben und untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte oder befettete Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im Backrohr bei 180°C HL 40-50min überbacken.