

Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pilz-Brokkoli-Auflauf

- 1 g Brokkoli
- 500 g Champignons
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 EL GEFRO BIO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung "Bella Italia"
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pilz-Brokkoli-Auflauf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:
460 kcal Brennwert 31 g Fett 17 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe

1 Brokkoli vorbereiten:1 Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten bissfest vorgaren. Anschließend abgießen und kurz beiseitestellen.
2 Pilze anbraten:500 g Champignons putzen und in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehen fein hacken.1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, anschließend die Champignons dazugeben und bei hoher Hitze etwa 5-7 Minuten kräftig anbraten.
3 Tomatensoße zubereiten:2 EL Tomatenmark zu den Pilzen geben und kurz mitrösten. 400 g passierte Tomaten und 100 ml Sahne hinzufügen und alles gut verrühren.
4 Soße würzen:Mit 1-2 TL GEFRO Bella Italia Gewürzmischung und 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Nach Bedarf etwas Salz dazugeben und die Soße etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.
5 Auflauf schichten:Die fertige Pilz-Tomatensoße als erste Schicht in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.Den vorgegarten Brokkoli vorsichtig darauf verteilen. Die Röschen dabei möglichst gleichmäßig auf der Oberfläche anordnen.
6 Mit Käse bestreuen:200 g geriebenen Emmentaler großzügig über dem Brokkoli verteilen.
7 Überbacken & Servieren:Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20-25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.