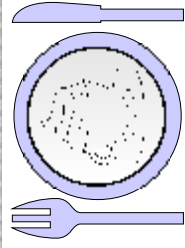


Nährstoff- Reich



Rezeptblock

Rosenkohlauflauf

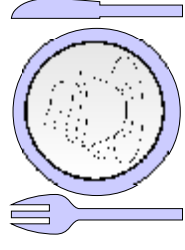
Zutaten: 3 - 4 Personen

500g Kartoffeln, 2-3 Möhren, 600g Rosenkohl, 150ml Milch,
50g Butter, Muskat, Salz, Pfeffer, Bergkäse gerieben,

Zubereitung:

1. Kartoffeln & Möhren schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 15 Min garen.
2. Rosenkohl putzen und in kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen und abgießen.
3. Kartoffeln und Möhren abgießen und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zu Püree stampfen. In eine gefettete Auflaufform geben.
4. Rosenkohl abgießen und auf dem Stampf verteilen.
5. Bergkäse grob reiben und auf dem Essen verteilen.
6. In den auf 200Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. über-

Nährstoff- Reich



Rezeptblock

Fortsetzung Zubereitung:

backen.

