

Grünkernauflauf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 ml Gemüsebrühe, 175 gr Grünkern, mittelfein geschrotet, 3 Eier, 1 Bund Petersilie, 100 gr Gouda, gerieben.

Die Vorbereitungen:

Eier trennen, Petersilie kleinschneiden.

Die Zubereitung:

Gemüsebrühe erwärmen, Grünkernschrot einstreuen und unter Rühren aufkochen. 10 Min. ausquellen und dann abkühlen lassen. Den abgekühlten Brei mit dem Käse, den Eigelben und der Petersilie vermengen. Eiweiße steif schlagen und unterziehen. In eine gefettete Auflaufform füllen. Den Auflauf ca. 30 Min. bei 200°C backen. Dazu passt sehr gut Tomatensauce oder Tomatensalat.