Rezept

Brokkoliauflauf im Joghurtbett

Ein Rezept von Brokkoliauflauf im Joghurtbett, am 07.07.2025

Zutaten

1 kg	Brokkoli
4 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer
2	Stängel Koriandergrün
65 g	Mehl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1	Gemüsezwiebel
	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
650 g	Joghurt
65 g	gehackte Mandeln
4	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und mundgerecht zerteilen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einem breiten großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Die Brokkolistiele dazugeben und kurz anbraten, mit 1/8 l Wasser ablöschen. Salzen und pfeffern und fest zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Dann die Brokkoliröschen dazu geben, alles fest zugedeckt noch 5 Min. garen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, dann fein hacken. Mit Joghurt, Mehl, Mandeln und dem Kreuzkümmel verrühren. Die Eier trennen, die Eigelbe unter den Joghurt rühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3. Das Gemüse in eine breite Auflaufform (oder mehrere kleine Formen) umfüllen, den Joghurtschnee darüber verteilen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen.