

Rezept

Gratinierter Brokkoli mit Würstchen

Ein Rezept von Gratinierter Brokkoli mit Würstchen, am 21.05.2026

Zutaten

200 g Brokkoli	1 rote Paprika
50 g Gouda	4 Eier (M)
60 g Sahne	30 g Weizenkleie
Salz	Pfeffer
Muskatnuss frisch gerieben	2 grobe Bratwürste

Außerdem

1 Auflaufform (ca. 25 x 25 cm)	Rapsöl für die Form
---------------------------------------	---------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 54 g F, 43 g EW, 10 g KH

Zubereitung

- 1.** In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Stiele schälen und mit den Röschen etwas kleiner hacken. Im kochenden Wasser ca. 8 Min. garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
- 2.** Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Käse grob reiben. Die Form mit etwas Öl fetten. Den Backofen auf 190° vorheizen.
- 3.** Eier, Sahne, Kleie, ½ TL Salz und je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel verrühren. Brokkoli und Paprika in die Form geben, etwas vermischen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Mit der Eiermasse übergießen.
- 4.** Die Würstchen längs aufschneiden und das Brät herausdrücken. Mit den Fingern kleine Stücke vom Brät abzupfen und gleichmäßig in der Form verteilen. Auflauf mit Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Am Ende der Backzeit herausnehmen und auf Tellern anrichten.