

Rezept

Schinken-Brokkoli aus dem Ofen

Ein Rezept von Schinken-Brokkoli aus dem Ofen, am 30.03.2023

Zutaten

| | |
|---|-----------------------------|
| 750 g Brokkoli | Salz |
| 125 g magerer gekochter Schinken | 2 Eier |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 100 g fettarmer Frischkäse (12 % Fett absolut) | 2 EL Mandelblättchen |
| ofenfeste Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 349 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Den Brokkoli waschen, putzen und mundgerecht zerschneiden. Zugedeckt in wenig Salzwasser gut 5 Min. dünsten.

2. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden. Die Eier mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und dem Frischkäse verquirlen.

3. Den Brokkoli abtropfen lassen und in eine breite ofenfeste Form geben. Den Schinken dazugeben und die Eirmischung darüberträufeln. Die Mandeln aufstreuen und alles im Ofen ca. 10 Min. überbacken.