



Rezepte Gemüse

Blumenkohlaufauf

- 1 Blumenkohl (500g)
- 250g Reis
- 250g Tomaten
- 60gr. geriebenen Käse
- Salz
- 60g Butter o. Margarine
- 3 Eier
- ¼ l Milch
- Weckmehl

Der vorgerichtete, in Röschen geteilte Blumenkohl wird in kochendem, gesalzenen Wasser 20 Min. gekocht. In dem zurückbleibendem, strudelnden Blumenkohlwasser kocht man den gewaschenen Reis ¼ Std. und gießt ihn auf ein Sieb. In eine gefettete Auflaufform füllt man die Hälfte des Reises, legt die geschälten, in Scheiben geschnittenen, von den Kernen befreiteten Tomaten und die Blumenkohlröschen hinein, streut ein wenig Salz und die Hälfte des Käses darauf, bedeckt diesen mit dem noch vorhandenen Reis und gießt die mit der Milch verquirlten Eier darüber. Als dann streut man den Rest des Käses wenig Weckmehl und die Fettstückchen darauf und lässt den Auflauf in gut heißem Ofen ¾ Std. überbacken.