

Karfiolauflauf mit Spinat und Tomaten

Hauptspeise

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Karfiol putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, anschließend abseihen. TK-Spinat nach Packungsanleitung auftauen. Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in heißer Butter andünsten. Abgetropften Spinat und Karfiol zugeben, mit 1/4 L Wasser aufgießen und Maggi Fix für Kartoffelgratin einrühren, kurz aufkochen lassen. Masse in eine befettete Auflaufform geben. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen, in Würfel schneiden und über die Auflaufmasse verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheiztem Backrohr bei 180°C ca. 40 Min. backen.



ZUTATEN

1 kl. Karfiol

1 TL Salz

400 g TK Blattspinat

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 Pkg. Maggi Fix für
Kartoffelgratin

2 Tomaten

100 g geriebener Käse

Butter für die Form
