



Karfiolauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Karfiolröschen, frisch (oder tiefgekühlt)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Erbsen (tiefgefroren)
- 2 Eier
- ¼ l Sojamilch ungezuckert
- 200 g Feta
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund gehackte Petersilie



Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen, Karfiolröschen ca. 5 Minuten garen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl glasig anschwitzen.
3. Die Hälfte der Röschen pürieren, mit den Eiern, den Zwiebeln, dem Knoblauch, den Erbsen und der Sojamilch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine beschichtete Auflaufform geben, die restlichen Röschen hineindrücken und den in Würfel geschnittenen Feta darüber streuen.
4. Im Backofen bei 200° C Umluft ca. 15 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at