Nah&Frisch



Maggi Professional

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