

# Broccoliauflauf



Rezept für 2 Personen

## Zutaten:

- 400 g Broccoli
- 40 g fettarmer Schinken
- 2 Eier
- 250 g Magertopfen oder fettarmer Ricotta
- Salz, Pfeffer
- 30 g Parmesan



Foto: minadezhda

## Zubereitung:

- Broccoli waschen, putzen in kleine Röschen zerteilen, in etwas Wasser ein bis zwei Minuten dünsten, abgießen und gut abtropfen lassen.
- Schinken in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Broccoli in eine beschichtete Auflaufform geben.
- Eier trennen, Eiklar steif schlagen. Eigelb mit Topfen oder Ricotta verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnee unterheben und über die Broccoli-Schinken-Masse verteilen. Broccoliauflauf mit Parmesan bestreuen und bei 170 Grad ca. 30 bis 40 Minuten im Backrohr backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

| Energie  | Fett | Kohlenhydrate | Protein | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|---------|---------------|
| 250 kcal | 16 g | 10 g          | 40 g    | 7 g           |