



1A+1B

Fleisch

Auflauf mit Schinken und Rosenkohl



Zubereitungszeit
45 Minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Schinkenwürfel ohne Öl in einer Pfanne ausbraten. Die Butter in einem Wok erhitzen und die Schalotten ca. 2-3 Minuten andünsten. Den Rosenkohl hinzufügen und unter Rühren 6-8 Minuten mitbraten. Mit Cayennepfeffer sowie etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren und die Kochsahne hinzufügen. 3-4 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Den Herd ausschalten und die Eier und Schinkenwürfel unter den Rosenkohl rühren. Dann alles in eine eingefettete Auflaufform gießen und 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Zutaten

- ☐ 200 g Schinkenwürfel
- ☐ 4 Eier
- ☐ 400 g Rosenkohl, halbiert
- ☐ 2 Schalotten, fein geschnitten
- ☐ 200 ml Kochsahne light
- ☐ 1½ EL Butter + extra zum Einfetten
- ☐ ½ TL Cayennepfeffer und Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	271 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	16 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	18 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.de