

Brokkoli-Käse-Pudding mit Zwiebeln und Petersilien-Salat

— Bio Kochbox KW 42



KI generiert

Brokkoli-Käse-Pudding mit Zwiebeln und Petersilien-Salat



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 400 g Brokkoli
- 100 g Bergkäse
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- ½ kräftiges Brot
- 4 Eier

Eigener Vorrat:

- 250 ml Milch
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 1 TL Senf
- 1 EL Essig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- getrockneter Thymian

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine mittelgroße Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen. Den Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen, die Röschen vom Strunk schneiden und den geschälten Strunk in kleine Würfel schneiden. Brokkoliröschen und Strunkstücke in kochendem Salzwasser nur 2 bis 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sehr gründlich abtropfen lassen. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer trockenen Pfanne rundum rösten. Den Bergkäse fein reiben. Eier, Milch, Mehl und Senf glatt verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa zwei Drittel des Käses einrühren. Brokkoli und Brotwürfel in der Form verteilen, die Eier-Käse-Mischung darübergießen und den restlichen Käse aufstreuen. Den Pudding etwa 30 bis 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Mitte gerade gestockt hat. Währenddessen die Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam 15 bis 20 Minuten weich und tief goldbraun schmoren, dabei regelmäßig wenden. Mit Essig und Honig abschmecken und mit Salz, Pfeffer sowie Thymian würzen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, Blätter abzupfen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und auspressen. Petersilie mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer locker vermengen. Den Brokkoli-Käse-Pudding kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und mit den langsam geschmolzenen Zwiebeln und dem frischen Petersilien-Salat anrichten.