

Champignon-Brotauflauf mit Gemüseragout

Für 4 Personen

Auflauf

- 1 TL Butterschmalz
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 600 g Champignons, gewürfelt
- 1-2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 Bund Majoran, fein geschnitten
- 1/2 TL Meersalz
- Prise Pfeffer
- Prise Muskat
- 80 g Magerquark
- 250 ml Vollmilch
- 1 Ei
- 1 TL Kräutersalz
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 500 g altbackene Vollkornbrötchen, in
- 1 cm dicke Scheiben

Gemüseragout

- 1 EL Naturreismehl
- 300 ml Vollmilch
- 150 g Broccoli, in Röschen
- 150 g Karotten, grobe Stifte
- 150 g Sellerie, grobe Stifte
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1/4 TL Meersalz
- Prise Pfeffer
- Prise Muskat

Auflauf

Zwiebelwürfel in einem großen Topf im Butterschmalz dünsten, Champignons zugeben und leicht anbraten. Mit Knoblauch, Kräutern und den Würzzutaten kräftig abschmecken.

Magerquark, Vollmilch und Ei verquirlen und mit Kräutersalz abschmecken. (Tip: Das Ei kann durch 2-3 EL Vollkorn-Haferflocken ersetzt werden.)

Vollkornbrötchen-Scheiben fächerförmig in eine leicht gefettete Form schichten, Pilzmasse zwischen die einzelnen Scheiben füllen und mit der Vollmilch-Eier-Masse übergießen. Zum Schluß mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 160 oC etwa 30 Minuten knusprig backen.

Gemüseragout

Naturreismehl trocken andarren, Vollmilch unter Rühren aufgießen, Gemüse dazugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und zum knusprigen Brotauflauf servieren.

Zubereitungszeit: 45 Min.
