



Das **kasKistl** Rezept

Überbackener Karfiol und Brokkoli

Saison

Sommer, Herbst

Zutaten

- 1 kleine Rose Karfiol
- 1 kleine Rose Brokkoli
- 8 dünne Scheiben Pressschinken
- Petersilie
- etwas Zitronensaft
- eine Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 50 g glattes Mehl
- ½ l Milch
- 2 Dotter
- etwas gemahlene Muskatnuss
- 50 g geriebener [Bergkäse](#)
- 40 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Karfiol und Brokkoli waschen und putzen, Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft zum Kochen bringen, den Karfiol einlegen und zugedeckt nicht zu weich kochen lassen – herausnehmen. Brokkoli im Salzwasser kochen – nicht zu weich – herausnehmen. Butter schmelzen lassen, das Mehl darin hell anschwitzen lassen, mit kalter Milch aufgießen und glatt verrühren. Eine dickliche Sauce kochen. Unter die noch heiße Sauce den geriebenen Bergkäse und die Dotter einrühren, würzen. Karfiol und Brokkoli abwechselnd in eine bebutterte Form geben, mit Schinkenscheiben belegen, mit Petersilie bestreuen und mit Sauce überziehen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 220°C ca. 20 Minuten überbacken. Mit Erdäpfeln und Salat servieren.

Mahlzeit!

www.kaskistl.at

3352 Kürnberg 103

Telefon 07252/30 492

Mobil 0650/215 65 15

Fax 07252/30 492-4

office@kaskistl.at