

Bunter Brot-Auflauf



Für 4 Portionen (1 Auflaufform (20 x 30 cm))

	Olivenöl für die Form
300 g	altbackenes Brot oder Brötchen
600 g	TK-Spinat als Stückchen
3	Eier
200 ml	Milch
½ TL	Muskatnuss (gerieben)
	Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe
400 g	Stückige Tomaten (Konserven)
1 TL	Kräuter der Provence (getrocknet)
80 g	Reibekäse

Was tun mit altbackenem Brot? Machen Sie einen würzigen Auflauf daraus: Das Brot fungiert als Sättigungsbeilage, Gemüse sorgt für Vitamine, Ei, Milch und Käse für ausreichend Eiweiß.

Zubereitung

Zubereitungszeit: 10 Min. + 25 Min. Backen

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
2. Das Brot in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit dem Spinat in der Auflaufform verteilen.
3. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und dazu pressen.
4. Tomaten mit den Kräutern würzen und ebenfalls in die Auflaufform geben. Gemüse-Brot-Mix mit der Eiermilch übergießen und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp:

Den Spinat können Sie teilweise oder ganz durch Gemüsereste vom Vortag ersetzen. Statt Brot nehmen Sie ca. 400 g gegarte Reste von Reis oder anderem Getreide.

Pro Portion

ca. 397 kcal, 24 g EW, 13 g Fett, 40 g KH