

Pikanter Buchweizenauflauf mit Käsekruste

Vegetarisch

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Buchweizen (Körner)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 250g Möhre(n)
- » 1 Stange Porree
- » 3 EL Butter/Margarine
- » 1l Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » 175g Sahnedickmilch
- » 1 Bd. Petersilie
- » 3 Ei(er)
- » 100g ger. Emmentaler

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Möhren schälen, die Zwiebel fein hacken, den Porree und die Möhren in Scheiben schneiden und in der Butter dünsten.
2. Den Buchweizen kurz mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Körner zum Gemüse geben und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles ca. 20min köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahnedickmilch verfeinern. Die Petersilie mit dem Eigelb verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Eiweiß steif schlagen und unterheben.
4. Die Eimasse mit dem Buchweizen und dem Gemüse vermengen. Eine Auflaufform einfetten und die ganze Masse hineinfüllen. Mit dem Käse überstreuen. Bei 200°C 15-20min backen.

angelegt am: 05.11.2004

Rezept-Nr: 1325

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke