



Rosenkohl-Mozzarella-Gratin

Zutaten

- 400 g Rosenkohl
- 200 g Möhren
- 100 g Tomaten
- 1 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 ml Wasser
- 2 Beutel Maggi Fix für Broccoli Gratin
- 125 g Mozzarella

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Möhren und Rosenkohl darin ca. 5 Min. dünsten (tiefgefrorenen Rosenkohl nur auftauen lassen und mit Gemüse mischen). Die Tomaten untermischen und in einer Gratinform verteilen.
4. In dem Topf Wasser erwärmen. MAGGI fix & frisch Broccoli Gratin einrühren, zum Kochen bringen, 1 Min. kochen und über das Gemüse gießen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Gratin verteilen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Energie	261 Kilokalorien
Protein	12 g
Kohlenhydrate	17 g
Fette	16 g

🕒 60 Minuten

⊕ 4 Portionen