



## Rosenkohl-Pilzauflauf

### Zutaten

600	g	Kartoffeln
1	TL	Rapsöl
200	ml	Gemüsebrühe
800	g	Rosenkohl
1		Zwiebel
400	g	Champignons oder gemischte Pilze
1		Knoblauchzehe
200	g	fettarmer Joghurt
100	g	Frischkäse mit max. 5% Fett
30	g	Parmesan
		jodiertes Salz, Pfeffer, Thymian

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, garen, pellen und in Scheiben schneiden und mit etwas Kräutersalz würzen. Den Rosenkohl waschen und putzen.

In einem Topf die Gemüsebrühe zum kochen bringen und den Rosenkohl ca. 4 - 5 Min. darin garen.

Die Pilze putzen und in Stücke teilen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Pilzen darin anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Den Joghurt mit dem Frischkäse sowie dem geriebenen Parmesan verrühren und unterheben.

Eine Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben, mit den Kartoffelscheiben auslegen und den Rosenkohl darauf füllen. Alles mit der Pilzsauce bedecken und im Backofen bei 180 °C ca. 20 - 25 Min. überbacken.

### Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	289	Kilojoule	:	1211
Eiweiß	:	22 g	Ballaststoffe	:	16 g
Fett	:	7 g			
Kohlenhydrate	:	33 g			