www.BEPABio.ch

Pak Choi Auflauf

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (6 Portionen):

3 Pak Choi (ca. je 500g), 6 Eier, 1 EL Salz, 2 Kleine Zwiebeln, 2 TL Kräuter frisch oder getrocknet, 1 TL Salz & Pfeffer 50 g Parmesan gerieben, 100 g Gouda, 2 EL Butter

Zubereitung:

1. Pak Choi Blätter abtrennen und waschen. Das Grüne von den dickeren weißen Stielen entfernen und getrennt in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel in einem Topf andünsten und die weisen Stücke der Pak Choi Stiele 3 Minuten darin dünsten, dann die Blätter dazugeben und alles mit Salzwasser ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 200 Grad ober-/ Unterhitze vorheizen.
3. Derzeit aus den Eiern aufschlagen und mit der Gabel verquierlen. Den geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer und Kräuter hinzufügen. Auflaufform mit Butter einfetten.
4. Den Pak Choi abgiesen (Wer mag kann das Kochwasser auffangen und trinken oder in einer Soße verkochen) und das Gemüse mit dem Ei in der Form gut vermischen. Gerieben Goude drüber streuen und ganz unten in den Backofen stellen. Ca. 20 Minuten in den Backofen stellen, bis das Ei fest geworden ist.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch

Guten Appetit