

Grünkernauflauf

Zutaten:

- 250 g Grünkerngrieß/-schrot
- 1 l Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 2-3 Eier, getrennt
- 1 EL Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kräuter nach Geschmack
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100 g Käse (zum Beispiel Gouda), gewürfelt

Tipp: Dazu schmeckt Tomatensauce und ein grüner Salat.

Zubereitung:

1. Grünkerngrieß in Brühe zu einem dicken Brei kochen, von der Kochplatte nehmen.
2. Butter, Eigelb, Zwiebeln, Gewürze, Kräuter unterrühren, zuletzt den Eischnee hinzugeben und vorsichtig unterheben.
3. Die Masse zusammen mit Schinken- und Käsewürfeln in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200 Grad Celsius im Ofen 60 Minuten backen.