

Gemüse-Schinken-Auflauf

08.Juni 2022

150g Cheddar
1 Esslöffel Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln
6 braune Champignons
1 Spitzpaprika
200g Berger-Beinschinken
2 Rispentomaten
1 kleiner Brokkolikopf
7 große ganze Eier
5 große Eiweiße
100ml Milch
Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl für die Form

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine 23 x 33 cm große Auflaufform mit Olivenöl bepinseln.

Cheddar reiben, Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, Paprika in kleine Würfel schneiden. Beinschinken in Würfel schneiden. Tomaten halbieren, Kerngehäuse entfernen, würfeln. Brokkoliröschen fein hacken. Champignons in Scheiben schneiden.

3 EL vom Käse in der Auflaufform verteilen.

Das Öl in einer großen antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Brokkoli, Pilze und rote Paprika hinzufügen und anbraten, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 bis 6 Minuten. Die Tomaten hinzufügen und 2 bis 3 Minuten kochen. Den Schinken und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und die Pfanne vom Herd nehmen. Gleichmäßig über die Käsemischung verteilen.

In einer großen Schüssel Eier, Eiweiß, Milch, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Langsam über das Gemüse in der Auflaufform gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

20-25 Minuten backen, 10 Minuten überkühlen lassen, dann in 10-12 Stücke schneiden.

