



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Brotauflauf

### Zutaten: für 4 Personen

- 400 g hartes Brot
- 400 ml Milch
- 3 Eier
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Gemüse nach Belieben
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 150 g Feta
- Pizzakäse
- Gemahlener Kümmel
- Kräuter
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

- ♥ Das harte Brot in Würfel schneiden. Die Milch wärmen und über das geschnittene Brot leeren. Kurze Zeit stehen lassen. Je nach Trockenheit des Brotes kann die Menge der Flüssigkeit variiert werden.
- ♥ Den Zwiebel sowie den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse (kann auch TK-Gemüse sein) ebenfalls zerkleinern. Eine Auflaufform mit 1 EL Rapsöl ausstreichen. Die frischen Kräuter hacken und die Hälfte zu den Brotwürfeln geben. Den Feta zerbröseln. Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen.
- ♥ Mit 1 EL Öl den Zwiebel sowie den Knoblauch anrösten, das Gemüse dazugeben und kurz braten. Die Kräuter unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer verfeinern. Danach die Eier über die Brotmasse schlagen und mit Pfeffer sowie Kümmel würzen. Achtung: Brot enthält sehr viel Salz, deswegen muss die Brotmasse nicht zusätzlich gesalzen werden.
- ♥ Die Hälfte der Brotmasse in die geölte Form geben. Das Gemüse sowie den zerbröselten Feta darauf verteilen. Die restliche Brotmasse in die Form geben und etwas andrücken. Jetzt kann der Auflauf für 40 Minuten ins vorgeheizte Rohr. Nach den 40 Minuten den Pizzakäse darüberstreuen und noch etwa 10 Minuten backen. Schmeckt mit einem knackigen Salat besonders lecker.
- ♥ Ein perfektes Rezept um altes Brot schmackhaft zu verwerten. Mahlzeit!!!