

Brokkoli mit Curry-Quark-Haube



30 Min. +
35 Min. Garen



Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen und grob zerteilen, dabei die dicken Stiele schälen und klein schneiden. Den Brokkoli zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 5 Min. dünsten, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2** Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Brokkoli in der Form verteilen.
- 3** Die Eier trennen und die Eiweiße mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit dem Quark und den gemahlenden Mandeln verrühren, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee unterheben. Den Guss über dem Gemüse verteilen und Mandeln und Käse darüberstreuen. Das Brokkoligemüse im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. garen.



Zutaten

- 500 g Brokkoli
- Salz
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 2 Eier
- 350 g Magerquark
- 2 EL gemahlene Mandeln (ca. 15 g)
- 1–2 EL Currypulver
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mandelblättchen (ca. 15 g)
- 30 g geriebener Pizzakäse
- 1 breite Auflaufform



2 Personen · Pro Person: 450 kcal · 46g Eiweiß · 21g Fett · 13g Kohlenhydrate