

# Brokkoli-Reisauflauf

1 Brokkoli  
250 g Langkornreis  
150 g Schinkenwürfel  
5 Eier  
140 g Milch  
150 g geriebener Käse  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Salz  
1 Prise Muskatnuss  
1 TL Kräuter der Provence



**Martina Ruck**  
selbständige Direktorin  
[www.ofenzauberei.de](http://www.ofenzauberei.de)  
[info@ofenzauberei.de](mailto:info@ofenzauberei.de)

Reis in Salzwasser kochen.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen, danach in Salzwasser **ca. 5-10 min.** garen.

Käse mit der groben Microplane reiben.

Eier und Milch verquirlen, Käse und Gewürze unterrühren.

Die Hälfte der Masse mit dem Reis in der runden Ofenhexe vermischen.  
Speckwürfel und abgetropften Brokkoli darüber verteilen.

Restliche Eiermischung darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad Ober-/Unterhitze** in der untersten Schiene  
**ca. 15-20 min.** überbacken.