



45 Minuten

 Einfach

MIT KÄSE ÜBERBACKENER ORZO-AUFLAUF MIT GRÜNKOHL

Schon mal Orzo probiert? Die leckere Pasta-Variante gibt es in diesem vegetarischen Rezept als Auflauf mit Grünkohl und Käse überbacken. Gleich mal testen!

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unseren vegetarischen Orzo-Auflauf den Orzo (wie Pasta) in Salzwasser al dente kochen. Den Grünkohl waschen, harte Strünke entfernen und in kleine Stücke teilen. Am Ende der Garzeit 1 - 2 Min. mit dem Orzo kochen. Beides abgießen, dabei ca. 1 Tasse des Kochwassers auffangen und beiseitestellen.

SCHRITT 2

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und beides darin 5 Min. anschwitzen. Orzo und Grünkohl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 3

Die Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Zitronenabriebs, ca. 2 EL Zitronensaft und etwas Kochwasser unter die Orzo-Mischung rühren, abschmecken und in eine Auflaufform füllen.

SCHRITT 4

Reibekäse, Paniermehl und Butter mit den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben. Die Käse-Mischung auf dem Orzo verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. goldbraun backen. Für den Dip den Buttermilchquark mit dem übrigen Zitronenabrieb und -saft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Orzo-Bake servieren.



Zutaten

4 Portionen

400 g Orzo-Pasta (Risoni)

100 g Grünkohl

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 unbehandelte Zitrone

150 g MILRAM AuflaufLiebe

7 EL Paniermehl

1 EL weiche Butter

250 g MILRAM ButtermilchQuark

15 g Petersilie

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2372/567

Fett (g): 16

Kohlenhydrate (g): 75

Eiweiß (g): 29