

Broccoli-Monster-Auflauf



Zutaten

- 125 g Reis
- 200 g Broccoli, tiefgefroren
- 150 g Erbsen, tiefgefroren
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Broccoli Gratin
- 50 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Reis nach Packungsanweisung ohne Zugabe von Salz zubereiten.
2. Broccoli und Erbsen auftauen lassen. Das Gemüse zusammen mit dem Reis in eine Auflaufform geben und vermengen.
3. In einem Topf Wasser gießen. MAGGI Fix für Broccoli Gratin einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Ca. 1 Min. kochen lassen. Die Sauce dann über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 15-20 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	47 g
Energie	327 kcal
Fett	8 g
Protein	15 g

🕒 50 Minuten

⊕ 3 Portionen