



Hörnliauflauf mit Tofu und Gemüse



Vorbereitung: **15-20 Minuten**

Backzeit: **30-40 Minuten**

Zutaten

Für 2 Pers.

100g Vollkornhörnli

100g Tofu
150g Gemüse

½ Zwiebel
evtl. wenig Chilischote
1 TL Rapsöl

2-3 EL Reibkäse

Guss

2 dl Milch
2 Eier
¼ TL Salz
Pfeffer, Muskat, Paprika

evtl. wenig Butterflöckli

Zubereitung

zubereiten wie Teigwaren

in feine Streifen schneiden
fein schneiden
(Lauch, Champignons, Broccoli, Karotte, Cherrytomate etc.)
fein schneiden
Samen entfernen, fein schneiden
in Pfanne erhitzen
Zwiebel, Tofu und Gemüse begeben und bei reduzierter Hitze 5-10 Minuten dämpfen, wenn nötig wenig Wasser zugeben

Hörnli, Tofu-Gemüse und Reibkäse lagenweise in eingefettete Auflaufform einschichten

gut mischen, darübergiessen

darüber verteilen

Backen: untere Ofenhälfte 200°C, 30-40 Minuten.

Ergänzung: Mit einem feinen Herbstsalat servieren

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch