



# Auflauf mit frischem Rosenkohl, Paprika und Chili



## Zutaten

### Menge

2 Handvoll	Rosenkohl
1/2	rote Chilischote
	Salz
150 g	Gouda
1	rote Paprika
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Butter

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 8 Min. Backzeit

pro Portion: 1360 kJ, 325 kcal, 11,7 g Kohlenhydrate, 22,1 g Eiweiß, 28 g Fett, 61,3 mg Cholesterin, 5,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



## Zubereitung

Du suchst nach einem leckeren Gemüseauflauf? Dann bist du hier genau richtig, denn wir haben ein super leckeres und einfaches Rezept für einen Rosenkohl-Paprika-Auflauf für dich! Unser Rosenkohl-Paprika-Auflauf wird mit Chili kombiniert und mit geriebenem Gouda überbacken. Der Gemüseauflauf passt wirklich zu vielen Gerichten und ist auch als Hauptgericht mega lecker! Probiere den Paprika-Rosenkohl-Auflauf unbedingt mal aus! Das Rezept ist wirklich extrem einfach und super schnell zubereitet! So einfach geht's:

### Step 1:

Zuerst kannst du die Paprika entkernen und würfen. Die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen und die Röschen halbieren. Eine kleine Auflaufform ausbuttern. Den Rosenkohl mit einem Dampfeinsatz al dente garen. Die Chilischote zusammen mit dem Käse schreddern.

### Step 2:

Jetzt kannst du den Grill vom Backofen vorheizen. Die Paprika und den Rosenkohl in eine kleine Backform füllen, salzen und pfeffern und den geriebenen Gouda aufstreuen. Den Auflauf im heißen Backofen für ca. 8 Minuten grillen, bis der Käse verlaufen ist.