

# Brokkoligratin mit Rohnen (roten Rüben)

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 4-5 Personen:

- 300 g Rohnen (rote Rüben)
- 900 g Brokkoli
- Salz
- Muskatnuss, geriebene
- 100 g Hafer, mittelgrob geschrotet
- 70 g Mandeln, gemahlen
- 1 ST. Knoblauchzehe, geschält
- Kräutersalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle
- 50 g Mandelsplitter
- 150 g Hartkäse (Sorte nach Belieben)

Öl zum Ausfetten der Auflaufform

Herstellung:

1. Die Rohnen waschen, putzen und in kochendem Wasser etwa 40 bis 60 Minuten weichkochen, schließend mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und die Knollen in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden.
2. Die Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen, auch die Stiele mitverwenden, diese schälen.
3. Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und Muskatnuss würzen und die Brokkoli etwa 4-5 Minuten darin bissfest garen.
4. Haferschrot zusammen mit den gemahlenden Mandeln und der zerdrückten Knoblauchzehe in einer trockenen Pfanne rösten, bis das Gemisch anfängt zu duften.
5. Eine gefettete Auflaufform mit den Rohnenscheiben auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die gegarten, abgetropften Brokkoli mit der Hafer-Mandel-Masse mischen und auf die roten Rüben verteilen.
7. Mit den Mandelsplitter und dem grob geraspelten Käse bestreuen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C so lange backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

