

„Der Morgen danach“-High-Protein-Brotauflauf

mit Bacon und buntem Salat



ca. 45min



4 Portionen

Das Leben könnte so schön sein: Man steht (spät)morgens auf und der herzhafte Wohlfühlauflauf steht dampfend auf dem Tisch. Dieser Traum kann wahr werden, wenn, ja, wenn denn jemand am Vorabend die notwendigen Maßnahmen ergreift und fix diesen wahrhaft leckeren Brotauflauf zusammenbastelt! Der kommt dann nur noch in den Ofen, Bacon dazu, den Salat mit dem (Achtung, raffiniert!) vorbereiteten Dressing gemixt ... Guten Morgen!

Was du von uns bekommst

- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 3 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 10g Schnittlauch
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Baconscheiben
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Messbecher
- Küchenreibe
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

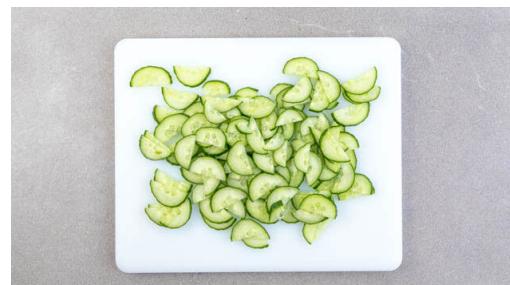
Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 43.9g, Eiweiß 26.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Käse** fein reiben. Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden und mit den **Brotwürfeln** und der **½ des Käses** vermengen.



4. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 3EL Pflanzenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** und das **Dressing** ebenfalls abgedeckt kalt stellen.



2. Guss anrühren

Die **Eier** mit 200ml Milch und je ½TL Salz und Pfeffer verquirlen.



3. Auflauf kalt stellen

Eine Auflaufform mit 1EL Pflanzenöl fetten. Die **Brotmischung** darin verteilen, leicht andrücken und mit der **Eier-Milch-Mischung** übergießen. Mit dem **restlichen Käse** bestreuen und gut abgedeckt bis zu 24 Stunden kalt stellen.



5. Auflauf backen

Ca. 45Min. vor dem Servieren den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Auflauf** zunächst mit Alufolie abgedeckt im Ofen ca. 20Min. backen, dann die Alufolie entfernen und den **Auflauf** weitere 10-15Min. backen, bis er golden gebräunt und innen nicht mehr flüssig ist.



6. Bacon & Salat zubereiten

Den **Bacon** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und über dem **Auflauf** in 12-15Min. knusprig backen. Die **Gurke** und den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Auflauf** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Bacon** garniert servieren.