

Brokkoli-Reis-Gratin all'italiana ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Naturreis
- Salz
- 300 g Brokkoliröschen
- 200 g passierte Tomaten
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 100 g Cocktailtomaten
- 125 g (8,5 % Fett) kleine Mozzarella-Kugeln
- 2 EL Pinienkerne
- einige Blätter Basilikum

Den Reis in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Brokkoliröschen putzen, waschen und in kleinere Stücke teilen. Brokkoli etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis in den Topf geben, alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mitgaren.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Öl einfetten. Reis und Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen. Mit dem Brokkoli-Reis-Mix mischen und in der Auflaufform verteilen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren. Tomaten und Mozzarella mischen, auf dem Brokkoli-Reis-Mix verteilen und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten überbacken. Zum Servieren mit den Basilikumblättern bestreuen.

Variante:

Das Gratin schmeckt auch mit Vollkornnudeln, zum Beispiel Penne. Ebenfalls in Salzwasser nach Packungsanweisung mit dem Brokkoli bissfest garen und wie beschrieben als Gratin zubereiten.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **320 kcal**, 18 g Eiweiß, 15 g Fett, 26 g Kohlehydrate, 6 g Ballaststoffe