

Spargel Reis Auflauf






Unten viel Reis, oben viel Soße:
So kommt unser edles Frühjahrs-
gemüse kindgerecht daher.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Vollkornreis
- Salz
- 1 kg Spargel
- 350 ml Vollmilch
- 40 g Vollkornmehl
- 50 g Butter
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat

Auf einen Blick

-  **Warme Hauptmahlzeit**
-  **Zeit: 40 Minuten**
Mit Kind: 40 Minuten
Backzeit: 15 Minuten
-  **Allergene: Milch, Gluten, Senf**

So geht's

1. Vollkornreis nach Packungsanweisung garen und anschließend salzen.
2. Spargel, waschen, schälen, putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in 200 ml Wasser ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bissfest dünsten.
3. Spargel mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einen Teller legen und das Spargelwasser für die Soße aufbewahren.
4. Milch und das Mehl zu dem Spargelwasser geben und unter Rühren 3 Minuten kochen, die Butter und 60 g des Käses unterrühren, mit Senf, Zitronensaft und den Gewürzen kräftig abschmecken.
5. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Reis in eine Auflaufform geben, Spargel darauf verteilen und die Soße darüber gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen.
7. Auflauf 25 Minuten backen.

Dünsten gehört zu den nährstoffschonenden Garmethoden: Hier wird das Gemüse in wenig Flüssigkeit, mit Deckel, bei mittlerer Temperatur gegart. Alternativ kann das Gemüse vorher in Fett angeschwitzt werden oder bei sehr wasserhaltigem Gemüse (z. B. Tomaten) ganz ohne Flüssigkeitszugabe.