AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	ganzjährig	Frankreich

RIGODON MIT GEMÜSE



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Im Elsass wird das Rezept mit Fleisch, in Südfrankreich als vegetarisches Gericht gebacken. Im alten Hausrezept finden auch Resten Verwendung. (+30 Min. backen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

250 g	Gemüse	50 g	Mehl
5 dl	Milch	1 TL	Butter
0.5 TL	Salz	2 Zw	Petersilie, fein gehackt
6	Ei, mittelgrosse		Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Gemüse rüsten, vorkochen oder hobeln.
2. Die Milch leicht salzen. In einem Topf kurz aufkochen und abkühlen lassen.
3. Ofen auf 200° C vorheizen. Die Eier verquirlen, das Mehl unterrühren und dann mit der Milch vermischen.
4. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, das Gemüse einlegen und mit dem Ei-Milch-Guss übergiessen. Die Oberfläche mit einigen Butterflöcken belegen und ca. 30 Min. im Ofen überbacken.

TIPP: Als Fleisch eignet sich Schinken, Bratspeck oder Schweinebraten. In Südfrankreich werden meist Zucchetti oder Tomaten verwendet.