Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
58 min
Serving
4

'Low waste' Gemüseauflauf

Ein sehr praktisches Rezept, wenn man noch Gemüse hat, welches ‚noch weg muss'. Super fürs Klima, weil weniger Lebensmittelverschwendung.

Ingredients

- 300 g Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 600 g Zucchini
- 500 g Brokkoli
- 270 g kleine Möhren
- 125 ml Wasser
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 250 g Crème fraîche
- 100 g Gouda, 45% Fett i.Tr.

Copy ingredients

Preparation

1. Backofen vorheizen

   1min

   Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.

2. Gemüse putzen

   10min

   Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren putzen, waschen, schälen und raspeln.

3. Auflaufform befüllen
   2min

Gemüse in eine flache Auflaufform geben. Möhren über dem Gemüse verteilen.

4. Sauce zubereiten

   5min

   In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Gemüsebrühe (z. B. MAGGI Gemüse Brühe) auflösen. Topf von der Kochstelle nehmen und Crème fraîche unterrühren.

5. Im Backofen backen und servieren

   40min

   Die Soße über den Auflauf gießen. Im Backofen ca. 20 Min. garen. Gouda darüber verteilen und weitere 20 Min. überbacken. Auf Tellern anrichten und servieren.

   Dazu passen Schweinemedaillons und Salzkartoffeln oder Reis.

Tips

Ab in den kalten Ofen

Vorheizen ist hier kein Muss – einfach den Auflauf in den kalten Ofen stellen und die Backzeit etwas verlängern, bis der Käse die gewünschte Farbe hat.

Nutritional information

Energie	378.7 kcal
Fett	27.5 g
Gesättigte Fette	16.9 g
Kohlenhydrate	15.9 g
Zucker	14.9 g
Ballaststoff	9 g

Protein	16.3 g
Natrium	840.5 mg

Alle Angaben pro Portion