



Einfach

58 min

4

'Low waste' Gemüseauflauf

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

300 g Paprikaschote(n)

600 g Zucchini

500 g Broccoli

270 g Möhren

125 ml Wasser

1 EL MAGGI Gemüse Brühe

250 g Crème fraîche

100 g Gouda, 45% Fett i.Tr.

Schritte

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 Schweinemedallions und Salzkartoffeln oder Reis.

Tipps

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.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	15.9 g
Energie	378.7 kcal
Fett	27.5 g
Ballaststoff	9 g
Protein	16.3 g
Gesättigte Fette	16.9 g
Natrium	840.5 mg
Zucker	14.9 g

Alle Angaben pro Portion