

Reste

Rezept

Gemüseauflauf



von Harald Giesinger, Sparkasse

Zutaten

Grundzutaten:

500 Gramm bereits gekochter Reis, Nudeln, Kartoffeln, Rollgerste, etc.

500 Gramm verschiedenes Gemüse (Zwiebeln, Fenchel, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, etc.)

Für die Sauce:

250 ml Sahne

250 ml Wasser

2-3 Eier

Salz, Pfeffer und Kräuter und Gewürze nach Geschmack

Zum Überbacken:

200 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Grundzutaten werden, falls diese groß sind oder im Ganzen (lange Nudeln wie Tagliatelle oder Spaghetti oder Kartoffeln) zerkleinert und in die Auflaufform gegeben.

Das Gemüse wird ebenfalls zerkleinert und unter die Grundzutaten gemischt. Gemüse mit einer längeren Garzeit, in dünner Scheiben schneiden. Natürlich kann auch bereits gegartes - übriges - Gemüse darunter gemischt werden.

Die Zutaten für die Sauce werden gut verrührt. Diese Sauce wird dann über die Grundzutaten und das Gemüse gegossen. Alles sollte gut überdeckt sein.

Zum Schluss werden die Zutaten mit dem geriebenen Käse bestreut, und die Form kommt bei ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze ins Backrohr für ca. 25-35 Minuten. Einfach nach Gefühl einmal prüfen, ob das Gemüse schon gar ist.

Dazu kann man nach Belieben, und wenn die Zutaten vorhanden sind, noch aus frischen Kräutern und Sauerrahm oder Naturjoghurt und bei Bedarf auch Knoblauch einen Dip dazureichen.

Guten Appetit!

Offener
Kühlschrank