

Gemüseauflauf in 3 Varianten

Grundlage für alle Auflauf-Varianten ist das frische Gemüse, das nach Belieben geschichtet oder ausgetauscht werden kann. Mit Hackfleisch oder Ziegenkäse ergänzt, ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Gemüseauflauf vegetarisch (für 3 Portionen)

Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- 1 Fleischtomate
- 250 ml Sahne
- 50 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 Messerspitzen Chilipulver
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 4 junge Weiße Bete-Knollen
- 4 blaue Kohlrabi mit Blättern
- 3 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 4 Möhren

- 2 Stangen rote Lauchzwiebeln

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Basilikum waschen, trocken schleudern und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.
- Fleischtomate anritzen, den Strunk entfernen und für 1 Minute in kochendes Wasser legen, dann Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Sahne, Olivenöl, Knoblauch, 50 g Parmesan, Salz, Chilipulver und den Basilikumblättern in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.
- Die Weiße Bete und die Kohlrabi waschen, nicht schälen. Mit einem Küchenhobel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls dünn hobeln.
- Die Möhren schälen, waschen und in der Mitte durchschneiden. Dann längs in 4 mm Scheiben schneiden.
- Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kohlrabiblätter klein schneiden.
- Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit Öl einstreichen. Den Boden mit den Kartoffeln bedecken, dann das restliche Gemüse Schicht für Schicht in die Form geben. Dazwischen die Lauchzwiebeln, Basilikum, die Kohlrabiblätter und die Sonnenblumenkerne geben. Zum Schluss den Tomaten-Sahne-Mix darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Auflaufform abdecken und im heißen Ofen 30 Minuten backen. Abdeckung abnehmen und weitere 15 Minuten backen.

Gemüseauflauf mit Hackfleisch (für 3 Portionen)**Zutaten:**

- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen

- 100 g Parmesan
- 1 Fleischtomate
- 250 ml Sahne
- 50 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 Messerspitzen Chilipulver
- 2 junge Weiße Bete-Knollen
- 2 blaue Kohlrabi mit Blättern
- 3 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 4 Möhren
- 2 Stangen rote Lauchzwiebeln
- 300 g Rinderhack
- etwas raffiniertes Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Basilikum waschen, trocken schleudern und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.
- Fleischtomate anritzen, den Strunk entfernen und für 1 Minute in kochendes Wasser legen, dann Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Sahne, Olivenöl, Knoblauch, 50 g Parmesan, Salz, Chilipulver und einigen Basilikumblättern in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Die Bete und die Kohlrabi waschen, nicht schälen. Mit einem Küchenhobel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls dünn hobeln.
- Die Möhren schälen, waschen und in der Mitte durchschneiden. Dann längs in 4 mm Scheiben schneiden.
- Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kohlrabiblätter klein schneiden.
- Hackfleisch in einer Pfanne krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit Öl einstreichen. Den Boden mit den Kartoffeln bedecken, dann das restliche Gemüse Schicht für Schicht in die Form geben. Dazwischen die Lauchzwiebeln, das Hackfleisch, Basilikum und die Kohlrabiblätter geben.

Björn Freitags Tipp: Beim Schichten können Sie kreativ werden. Wichtig: Das Hackfleisch sollte sich in der Mitte des Auflaufs befinden, sonst trocknet es beim Backen aus.

- Zum Schluss den Tomaten-Sahne-Mix darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Auflaufform abdecken und im heißen Ofen mindestens 30 Minuten backen. Abdeckung abnehmen und weitere 15 Minuten backen.

Björn Freitags Tipp: Je nachdem wie dick das Gemüse geschnitten ist, variiert die Backzeit im Ofen. Zwischendurch mit einem scharfen Küchenmesser hineinstechen und überprüfen, ob das Gemüse gar ist. Kurz vor Ende des gewünschten Garpunkts die Abdeckung entfernen und den Auflauf noch ein paar Minuten im Ofen lassen, bis sich eine gold-braune Kruste gebildet hat.

Gemüseauflauf mit Ziegenkäse (3 Portionen)

Zutaten:

- 1 gelbe oder grüne Zucchini
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 Rote Bete-Knollen mit Grün
- 1 Fenchelknolle
- 4 Möhren, bunt (z.B. gelb oder lila)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 250 ml Sahne
- 50 ml Olivenöl

- 1/2 TL Salz
- 2 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- Pfeffer
- 2 rote Lauchzwiebeln
- 300 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Zucchini in Scheiben schneiden. Süßkartoffel schälen und in 6 mm Scheiben schneiden.
- Die Rote Bete waschen, nicht schälen. Mit einem Küchenhobel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls hobeln.
- Die Möhren schälen, waschen und halbieren. Dann längs in ca. 4 mm Scheiben schneiden. Knoblauch pressen.
- Die Blätter von den Rosmarinzwiegen abzupfen.
- Sahne, Olivenöl, Knoblauch, Salz und restliche Gewürze vermischen.
- Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Blätter der Roten Bete klein schneiden, die Stiele in 4 cm lange Stücke schneiden.
- Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit Öl einstreichen.
- Die Gemüsescheiben und die Blätter schichtweise in der Auflaufform verteilen und die Hälfte des Ziegenkäses dazwischen zerbröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne darüber geben und mit zerbröseltem restlichen Ziegenkäse bestreuen.
- Auflaufform abdecken und im heißen Ofen 30 Minuten backen. Abdeckung abnehmen und weitere 15 Minuten backen, evtl. Oberhitze dazu schalten bis der Ziegenkäse leicht gebräunt ist.