Bunter Gemüse-Auflauf mit Getreidekruste

Zutaten (4 Personen)

» 400g Kartoffel(n)
» 400g Möhre(n)
» 400g Fenchelknolle(n)
» 400g Zucchini
» Salz & Pfeffer
» 120g Sechs-Korn-Getreide
» 100g Schmelzkäse
» 1 Bd. Petersilie
» 100g Gouda

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Kartoffeln und Möhren schälen. Ebenso wie Fenchel und Zucchini in mundgerechte Scheiben bzw. Stücke schneiden.

2. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 5min garen. Dann das übrige Gemüse zufügen und 5min weitergaren. Alles in ein Sieb abgießen, dabei 125ml Kochwasser auffangen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

3. Gemüse in eine gefettete Auflaufform oder in Portionsförmchen geben. Den Gemüsesud aufkochen lassen und das gob geschrotete Getreide einrühren. Kurz aufkochen lassen. Den Schmelzkäse darin auflösen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken und unterheben.

4. Die Masse auf dem Gemüse verteilen und 10min im Ofen backen. Den Gouda aufstreuen und 5min unter dem Grill bräunen lassen. Den Auflauf evtl. mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte: 340kcal/E17g/F10g/KH45g pro Portion

angelegt am: 31.08.2004 Rezept-Nr: 1262

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke