Rezept

Gemüse unterm Knuspermantel

Ein Rezept von Gemüse unterm Knuspermantel, am 07.10.2026

Zutaten

150 g	Möhren
50 g	Zuckerschoten
	Salz
100 g	Sahne
	frisch geriebene Muskatnuss
70 g	gehackte Mandeln
50 g	kalte Butter
1	mittelgroßer Kohlrabi
2	Zwiebeln
50 g	frisch geriebener junger Gouda
50 ml	Milch
	Pfeffer
50 g	Mehl
1	Auflaufform (ca. 20 x 30 cm); weiche Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 100 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Möhren- und Kohlrabistifte darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

2. Die Zuckerschoten und die Zwiebeln dazugeben und alles ca. 3 Min. weitergaren. Das Gemüse durch ein Sieb abgießen. Die Auflaufform leicht mit Butter fetten und anschließend das Gemüse darin verteilen.

3. Gouda, Sahne und Milch verrühren und den Guss mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Guss über das Gemüse gießen und alles gründlich miteinander vermengen.

4. Mandeln, Mehl und 1 Msp. Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in Würfel schneiden und dazugeben. Alle Zutaten gründlich mit den Händen verkneten und mit den Fingerspitzen zu Streuseln zerzupfen. Die Streusel gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen.

5. Den Auflauf im nicht vorgeheizten Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. backen, bis die Streusel leicht gebräunt sind.