

Rezept

Gemüse-Joghurt-Auflauf

Ein Rezept von Gemüse-Joghurt-Auflauf, am 15.12.2025

Zutaten

½ kleiner Weißkohl (ca. 300 g)	2 kleine Fenchelknollen
2 rote Paprikaschote	2 Zucchini
1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer
250 g türkische Knoblauchwurst (ersatzweise Cabanossi)	1 Bund Petersilie
5 Eier	500 g Joghurt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Speisestärke
	Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Kohl halbieren, den Strunk wegschneiden, die Hälften quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Übriges Gemüse waschen, putzen. Fenchel und Paprikaschoten in Streifen schneiden, Zucchini halbieren, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
2. Je ca. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse mit Knoblauch darin nacheinander portionsweise 2-3 Min. anbraten, salzen und pfeffern, abkühlen lassen. Die Wurst würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Joghurt, Eier und Speisestärke verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Joghurt, Gemüse, Wurst und Petersilie mischen, in die Form geben. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 35-45 Min. garen.