

Rezept

Kartoffelauflauf mit Erbsen und Möhren

Ein Rezept von Kartoffelauflauf mit Erbsen und Möhren, am 09.06.2026

Zutaten

500 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
100 g Möhren	1 EL Öl
50 g TK-Erbsen	2 Eier
1/8 l Milch	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	50 g frisch geriebener Butterkäse

Außerdem: 1 Auflaufform (ca. 20 x 30 cm);
weiche Butter und Semmelbrösel für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Form buttern, mit Semmelbröseln austreuen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit wenig Salzwasser in ca. 15 Min. zugedeckt gar kochen. Anschließend abgießen.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Erbsen und Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten. Eier trennen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe, Milch, Pfeffer, Muskat und 1 TL Salz verrühren.
3. Heiße Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Eigelb-Milch und Gemüse unterrühren. Eischnee vorsichtig unter den Gemüse-Kartoffelbrei heben und diesen in die Form füllen. Käse aufstreuen. Den Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 35 Min. backen.