

## Rezept

# Kohlrabi-Erbsen-Auflauf

Ein Rezept von Kohlrabi-Erbsen-Auflauf, am 16.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Kohlrabi (etwa 500 g)	Salz
<b>300 g</b>	TK-Erbsen	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
	1/2 Bio-Zitrone	Pfeffer
<b>4</b>	Eier	<b>200 g</b> Sahne
<b>150 g</b>	geriebener Hartkäse (z. B. Bergkäse oder Emmentaler)	<b>1 EL</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Die Kohlrabi schälen (zartes Grün aufheben). Kohlrabi in Scheiben, diese in etwa 1/2 cm dicke Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Erbsen in einer Schüssel mischen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Zitronenhälften heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Mit den Zwiebelringen zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier mit der Sahne verquirlen, Käse und Gemüse untermischen und die Masse abschmecken. In eine feuerfeste Form geben und mit der Butter in kleinen Würfeln belegen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 45 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.