Rezept

Kohlrabi-Möhren-Auflauf

Ein Rezept von Kohlrabi-Möhren-Auflauf, am 16.06.2025

Zutaten

700 g	Kohlrabi
	Salz
4	Eier
250 g	Schmand
5 EL	gehackte Petersilie
50 g	Vollkornzwieback
30 g	Mehl
500 g	Bundmöhren (siehe Rezept-Tipp)
80 g	Butter
250 g	Magerquark
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
	Cayennepfeffer
2 EL	Thymianblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Gemüse nacheinander in Salzwasser in je 5 - 8 Min. bissfest garen. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Eine Auflaufform (ca. 23 x 30 cm) mit Butter einfetten, Kohlrabi und Möhren abwechselnd einschichten.

2. Backofen auf 180° vorheizen. Die Eier, Quark, Schmand, Zitronenschale und 2 EL Petersilie glatt rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen und über dem Gemüse verteilen. Den Auflauf im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 15 Min. garen.

3. Inzwischen den Zwieback im Mixer zerbröseln, Thymian und restliche Petersilie dazugeben und gut mixen, das Mehl untermischen. Die restliche Butter zerlassen, dazugeben und kurz mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit den Fingern zu Streuseln verreiben und auf dem Auflauf verteilen. In weiteren ca. 20 Min. fertig garen.