

Rezept

Mediterraner Gemüseauflauf

Ein Rezept von Mediterraner Gemüseauflauf, am 01.07.2026

Zutaten

20 g Butter	20 g Mehl
1/2 l Milch	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
500 g stückige Tomaten (aus der Dose)	600 g Auberginen
600 g Zucchini	1 Bund Basilikum
150 g geriebener Mozzarella (Pizzakäse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren. Bei geringer Hitze 3 Min. unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen anschwitzen. Unter Rühren die kalte Milch dazugeben. Zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu rühren.

3. Für die Tomatensauce den Knoblauch schälen und hacken. Mit 2-3 EL Olivenöl in 5 Min. glasig dünsten. Tomaten dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze in 20 Min. dick einkochen, dabei immer wieder umrühren.

4. Auberginen und Zucchini waschen, putzen und längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Backofengrill (höchste Stufe) vorheizen. Zuerst die Auberginen-, dann die Zucchini auf dem Rost auf der zweiten Schiene von oben 10-12 Min. grillen.

5. Den Backofen auf 190° herunterschalten. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

6. Etwas Tomatensauce in eine große Auflaufform füllen, mit Gemüsescheiben belegen, etwas Béchamelsauce auf dem Gemüse verstreichen. Mit etwas Käse und einigen Basilikumblättern bestreuen. Das Ganze zwei- oder dreimal wiederholen, mit wenig Tomatensauce abschließen und mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Dabei bindet die Sauce ein wenig, der Auflauf bleibt aber cremig. Vor dem Anschneiden 15 Min. ruhen lassen.