

Rezept

Möhren-Quark-Auflauf

Ein Rezept von Möhren-Quark-Auflauf, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	1 EL Zitronensaft
50 ml Apfelsaft	100 g Mais (aus der Dose)
250 g Magerquark	3 Eier
Salz	Pfeffer
1/4 TL getrockneter Thymian	1 Becher TK-Basilikum (40 g)
1 kleiner Apfel	1 EL Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln, mit Zitronen- und Apfelsaft vermengen.

2. Die Hälfte der Möhrenraspel mit dem Mais, dem Magerquark und den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Basilikum würzen.

3. Möhren-Quark-Mischung in zwei kleine, gefettete Auflaufformen (je ca. 15 cm Ø) geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

4. Inzwischen den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, fein raspeln und mit dem Walnussöl zu den restlichen Möhren geben. Die Rohkost mit dem Auflauf servieren.