

Rezept

## Möhren-Zucchini-Auflauf

Ein Rezept von Möhren-Zucchini-Auflauf, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>160 g</b> Reis
Salz	Pfeffer
<b>1 Prise</b> frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 Prise</b> Nelkenpulver
<b>500 g</b> Möhren	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Öl	<b>3 EL</b> Mehl
<b>500 g</b> Zucchini	<b>250 g</b> Sahne
<b>250 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	Fett für die Form

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 790 kcal

### Zubereitung

1. Eine feuerfeste Form einfetten. Das Hackfleisch und den rohen Reis mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Nelkenpulver würzen. Die Hälfte davon in der Form verteilen.

---

2. Die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Die Möhren und die Zwiebel in 1 EL Öl anbraten und anschließend mit 1 EL Mehl vermengen. Über die Hackfleisch-Reis-Mischung geben. Die übrige Hälfte der Hackfleisch-Reis-Mischung darauf verteilen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

---

3. Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. In dem restlichen Öl kurz anbraten und das restliche Mehl untermischen. Salzen und pfeffern und mit Sahne und Brühe ablöschen. Als letzte Schicht auf das Hackfleisch geben. Den Auflauf im heißen Backofen (unten, Umluft 180°) ca. 1 Std. backen. Dazu schmeckt ein bunter Salat oder frisches Weißbrot.