

Rezept

Pastinaken-Möhren-Auflauf mit Nüssen

Ein Rezept von Pastinaken-Möhren-Auflauf mit Nüssen, am 20.06.2026

Zutaten

400 g Möhren (gelbe, rote oder auch weiße)	400 g mittelgroße Pastinaken
Salz	4 Zweige Rosmarin
4 Knoblauchzehen	1 Stück Bio-Orangenschale (ca. 4 cm)
100 g Haselnuss-, Walnuss- oder Sonnenblumenkerne	150 g würziger Bergkäse
4 Eier (Größe M)	200 g Crème fraîche
rosenscharfes Paprikapulver	schwarzer Pfeffer
	2 EL Butter für die Form und zum Belegen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und die Pastinaken putzen, schälen und der Länge nach vierteln. In einem weiten Topf ca. 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wurzelgemüse darin bei starker Hitze zugedeckt ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine flache ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.
2. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Form geben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit dem Rosmarin und der Orangenschale fein hacken. Über das Gemüse streuen.
3. Die Hasel- oder Walnuskerne fein hacken, Sonnenblumenkerne ganz lassen. Den Käse fein reiben und mit der Crème fraîche und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprikapulver abschmecken und über dem Gemüse verteilen. Die übrige Butter in kleine Würfel schneiden und mit den Nüssen auf das Gemüse streuen.
4. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. Kurz ruhen lassen, dann servieren.