

Rezept

## Raspelgemüse-Auflauf

Ein Rezept von Raspelgemüse-Auflauf, am 10.06.2026

### Zutaten

<b>1 kg</b> gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Weißkohl und Zucchini)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>4</b> Eier	1/2 Bund Thymian
<b>100 g</b> Bergkäse, frisch gerieben	<b>150 g</b> Schmand (ersatzweise Sahne)
Pfeffer	Salz
	Muskatnuss, gerieben

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

### Zubereitung

1. Das Gemüse waschen oder schälen, putzen und in der Küchenmaschine fein raspeln. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
- 
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier mit dem Schmand und dem Käse verrühren, Gemüse und Thymian untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Backform füllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 40 Min. backen.