

Rezept

## Schneller Gemüseauflauf

Ein Rezept von Schneller Gemüseauflauf, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1 kg</b> gemischtes TK-Gemüse	<b>400 g</b> Fleischkäse oder Lyoner
<b>400 g</b> milder Feta	3/4 l Milch
<b>10</b> Eier	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>1 Päckchen</b> gemischte TK-Kräuter, z.B. »Italienische Art«

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das gefrorene Gemüse in eine breite Auflaufform geben. Den Fleischkäse und den Feta 1-2 cm groß würfeln und dazugeben, alles mischen.

---

2. Die Milch mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und in die Form gießen. Den Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 1 Std. backen. Eventuell mit Alufolie abdecken, wenn die Oberfläche zu dunkel wird. (Wenn das Gemüse aufgetaut in die Form kommt, reichen 50 Min. als Garzeit.)