

Rezept

Schneller Gemüseraspel-Auflauf mit Weizen

Ein Rezept von Schneller Gemüseraspel-Auflauf mit Weizen, am 27.06.2026

Zutaten

Salz	200 g Parboiled Weizen (z. B. Ebly)
1 Zucchini (ca. 200 g)	1 Kohlrabi
1 große Möhre	100 g Räuchertofu
150 g geriebener mittelalter Gouda	Pfeffer
4-5 Zweige Thymian	200 g Sahne
2 Eier	1/2 Bund Schnittlauch
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Den Zartweizen darin in ca. 10 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen den Zucchini putzen und waschen, Kohlrabi und Möhre putzen und schälen. Alle Gemüse auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Tofu in kleine Würfel schneiden.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine runde Auflaufform (Ø 28 cm) einölen. Den Zartweizen mit Gemüseraspeln, Tofuwürfeln und 100 g geriebenem Gouda vermischen, salzen und pfeffern und in die Form geben. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und mit der Sahne und den Eiern verquirlen. Die Eiersahne salzen und pfeffern und über der Gemüsemischung verteilen. Übrigen Käse darüberstreuen. Im Ofen (unten) in ca. 30 Min. goldbraun backen.
3. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Auflauf vor dem Servieren damit bestreuen.