Rezept

Süßkartoffel-Mais-Auflauf

Ein Rezept von Süßkartoffel-Mais-Auflauf, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
4 Stangen	Staudensellerie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Olivenöl
	Pfeffer
300 ml	Gemüsebrühe
120 g	Quinoa
1/2 Bund	Petersilie
	Alufolie
1 Dose	Mais (ca. 300 g Füllgewicht)
1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
	Salz
200 g	Sahne
1-2 EL	scharfes Currypulver
75 g	würziger Hartkäse (z. B. Montello)
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Lauch längs vierteln, waschen und putzen, die Viertel in feine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den grünen und weißen Teil getrennt in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen, eine Auflaufform (ca. 30 x 30 cm) mit Butter einfetten. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin Sellerie, Lauch, weiße Zwiebelringe und Knoblauch andünsten, salzen und pfeffern. Sahne und 100 ml Brühe dazugießen, aufkochen und kräftig mit Currypulver würzen. Vom Herd nehmen, Mais und Zwiebelgrün untermischen. Süßkartoffeln lagenweise in die Form schichten, salzen und pfeffern, dabei immer etwas von der Gemüse-Sahne-Mischung dazwischengeben (übrige Sahne am Ende darübergießen). Mit Süßkartoffeln abschließen. Die Form mit Alufolie abdecken und den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. garen.

3. Inzwischen Quinoa in einem Sieb abbrausen. Mit der übrigen Brühe in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Währenddessen den Käse fein reiben. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Quinoa mit einer Gabel auflockern, mit Petersilie und Käse mischen und auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf ohne Folie in weiteren 15 Min. goldbraun überbacken.