

Rezept

Vegetarischer Gemüseauflauf

Ein Rezept von Vegetarischer Gemüseauflauf, am 09.06.2026

Zutaten

3 mittelgroße Kartoffeln	4 kleine Möhren
2 junge Kohlrabi	2 kleine Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Butter
1/2 Bund Petersilie	350 ml Milch
200 g Sahne	2 Eier
100 g Hartkäse, frisch gerieben	Salz
Pfeffer	3 Prisen Cayennepfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen und waschen. Die Zucchini waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Alles in dünne Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
2. Eine große Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten und das Gemüse darin verteilen.
3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Milch mit Sahne, Eiern und Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Petersilie untermischen.
4. Die Eiermilch über das Gemüse gießen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen (Mitte) 35 Min. backen. Die Folie entfernen und den Auflauf in 15-20 Min. fertig backen, bis die Oberfläche schön goldbraun ist.