

Rezept

# Vegetarischer Wurzelgemüse-Auflauf

Ein Rezept von Vegetarischer Wurzelgemüse-Auflauf, am 28.06.2026

## Zutaten

2	Pastinaken	2	Möhren
2	Süßkartoffeln	300 g	Sahne
500 ml	Gemüsebrühe		frisch geriebene Muskatnuss
	Salz		Pfeffer
160 g	geriebener Gouda		

### Außerdem

Auflaufform (20 x 30 cm)

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 17 g F, 17 g EW, 50 g KH

## Zubereitung

1. Die Pastinaken, Möhren und Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit wenig Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. bissfest dünsten.
2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Auflaufform einfetten und das Gemüse darin verteilen. In einer Schüssel die Sahne mit der Brühe verrühren. Die Sauce mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse gießen.
3. Den Auflauf mit dem Gouda bestreuen und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen.