

Rezept

Vegetarischer bunter Gemüseauflauf

Ein Rezept von Vegetarischer bunter Gemüseauflauf, am 09.06.2026

Zutaten

2 Möhren (ca. 00 g)	150 g grüne Bohnen
1 Stange Lauch	2 vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz	150 g Frischkäse
3 EL frisch geriebener Parmesan	4 Eier (Größe M)
2 gehäufte EL Speisestärke	150 ml Milch
frisch gemahlener Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 kleine ofenfeste Form (ca. 5 x 20 cm)	1 TL Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren gründlich waschen oder schälen und schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen, die Enden entfernen und die Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch längs einschneiden, gründlich waschen und bis zum hellgrünen Teil in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen und 2 TL Salz hinzufügen. Das Gemüse und die Kartoffeln 4 Min. im sprudelnd kochenden Wasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen, die Auflaufform mit der Butter ausstreichen. Das Gemüse in die Form geben. Frischkäse und Parmesan in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach die Eier dazuschlagen und gut unterrühren. Speisestärke und Milch unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzig abschmecken. Über das Gemüse gießen und den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.