

Rezept

Wilder Gemüseauflauf

Ein Rezept von Wilder Gemüseauflauf, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Spitzkohl	1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel	120 g Süßkartoffel
1 Möhre	1 Zucchini
1 Knoblauchzehe	2 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	50 g Parmesan
2 Eier (M)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 19 g F, 21 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Kohl, Paprikaschote und Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Süßkartoffel 1 cm groß würfeln. Möhre und Zucchini längs halbieren und schräg in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Süßkartoffel 4 Min. anbraten. Dann restliches Gemüse und Knoblauch dazugeben und alles 8 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Parmesan grob reiben. Den Backofen auf 160° vorheizen.
3. Das Gemüse in eine Auflaufform (ca. 20 x 26 cm) geben, den Parmesan darüberstreuen. Die Eier aufschlagen und vorsichtig nebeneinander auf das Gemüse gleiten lassen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Auflauf 20-25 Min. backen. Herausholen, auf Teller verteilen, servieren.