

## Auflauf mit Ei ohne Kuhmilchkäse

Auflauf mit Ei.....		1
Aprikosen-Nudelauf	1 Eigelb.....	1
Auflauf mit Filetspitzen und Steinpilzen	4 Ei .....	2
Blaubeerauflauf	2- 3 Ei .....	3
Tipp .....		3
Blumenkohlauf	1 Ei.....	3
Brokkoli Auflauf	1 Ei.....	4
Gemischte Fischtorte	10 Ei .....	5
Gemüse mit Käsehäubchen	1 Ei + 1 Eigelb.....	5
Grieß-Quark-Auflauf mit Beeren	3 Ei.....	6
Kartoffel- Kabeljau- Gratin	3 Eigelb .....	7
Kartoffel Krabben Auflauf	3 Ei .....	8
Kartoffel Spinat Auflauf	3 Ei .....	8
Kartoffelauf	1 Ei.....	9
Kesselkuchen	3- 4 Ei.....	9
Kohlrabi-Auflauf mit Champignons	1 Ei .....	10
Kohlrabi-Schinkenauf	4 Ei .....	11
Lachsauf	1 Eigelb .....	11
Lebkuchen-Auflauf	4 Ei.....	12
Nudelauf mit Thunfisch	1 Ei.....	12
Pflaumen Reis Auflauf	1 Eiweiß .....	13
Pilz- Gratin	2 Eigelb .....	13
Reisauf mit Äpfeln	3 Ei.....	14
Reisauf mit Äpfeln	2 Ei.....	15
Reisauf mit Lauch und Pilzen	3 Ei .....	15
Reis-Auflauf mit Meeresfrüchten	2 Ei .....	16
Rhabarberauf mit Reis	4 Ei .....	17
Rosenkohlauf mit Speck	4 Ei.....	17
Scharfer Fischauf	4 Ei .....	18
Schneller Kartoffelkuchen	2 Ei .....	19
Spargelquiche	4 Ei.....	19
Vanille-Quark-Soufflé	2 Ei + 4 Eiweiß .....	20
Zucchinigratin einfach	3 Ei .....	21

### Aprikosen-Nudelauf

1 Eigelb

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Eigelb

0,1 l Kaffeesahne, 10 %

1 l Milch 1,5 %

250 g Eier-Nudeln

30 g Zucker

20 g Vanillinzucker

2,5 g Salz  
800 g Aprikose, Konserve

#### Zubereitung

Die Nudeln mit Zucker, Salz und Vanillinzucker in der Milch quellen lassen. Aprikosenhälften aus der Dose abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Milchnudeln und Aprikosen abwechselnd in die Auflaufform schichten und im vorgeheizten Ofen 40 Min. backen. Kaffeesahne und Eigelb verrühren und über den Auflauf gießen. Die Form unter den Grill stellen und den Auflauf überbacken, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet.

Nährwerte pro Portion: 398,45 kcal, 6,48g Fett, 14,64 Fett %

Beilagen: Mit Zimt-Zucker-Mischung servieren.

### Auflauf mit Filetspitzen und Steinpilzen 4 Ei

350 g Filetspitzen (Rind),  
100 g durchwachsener Speck,  
100 g Steinpilze,  
60 g Butterschmalz,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
4 Eier,  
1/4 l süße Sahne,  
3 Brötchen vom Vortag,  
Salz,  
Cayennepfeffer,  
Muskatnuss

Eine Auflaufform mit Butterschmalz ausfetten. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Filetspitzen in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne die Zwiebeln und den fein gewürfelten Räucherspeck anbraten. Den Knoblauch und die Filetspitzen zugeben und kurz anbraten. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Cayennepfeffer und wenig Muskatnuss würzen. In die Auflaufform etwas Zwiebeln und Räucherspeck geben, mit einer dachziegelartig angeordneten Schicht Brötchenscheiben abdecken und mit etwas gewürzter Sahne übergießen. Die Filetspitzen und eine Schicht feinblättrig geschnittene Steinpilze darüber geben. Zum Schluss noch eine Schicht Brötchenscheiben darauf legen und den Rest der Würzsahne über die oberste Schicht gießen. Alles kurz durchziehen lassen. Die Butterschmalz-Flöckchen darauf verteilen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei Unterhitze bei 200° C 20 Min backen bis die oberste Brötchenschicht goldbraun wird.

## Blaubeerauflauf

2- 3 Ei

Bei 4 Portionen etwa 2400 kj / 575 kcal

12 g Eiweiß, 16 g Fett, 83 g Kohlehydrate, 2 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit: + Ruhezeit etwa 40 min

Backzeit: 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

2- 3 Eier trennen, Eigelb mit

60 g Butter +

150 g Honig +

abgeriebene Schale von ½ unb. Zitrone +

¼ TL gem Vanille schaumig rühren + nach + nach

100 g Buchweizenmehl +

100 g Weizenvollkornmehl +

200 g Kefir dazu + immer gut verrühren

Den Teig etwa 20 min quellen lassen

Die Eiweiße steif schlagen + unter den Teig ziehen. Die

500 g Blaubeeren gereinigte (Heidelbeeren, auch Josta o. schwarze Johannisbeeren) vorsichtig unter heben.

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½, von drei möglichen Stufen, in 30 min von unten braun backen.

### Tipp

Blaubeeren durch 500 g sehr kleingeschnittene Ananasstücken ersetzen, nur 120 g Honig verwenden.

Ebenso kann man diesen Auflauf mit Kirschen, Pflaumen o. anderen Früchten herstellen.

## Blumenkohlaufauf

1 Ei

Zutaten:

300 g Blumenkohlröschen

1 Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

1 mittelgroßer säuerlicher Apfel

1 kl. Dose Mischpilze

100 g Sahne  
75 g geriebener Butterkäse  
1 Ei  
1 Essl. Öl  
etwas Zitronensaft  
1 Teel. Butter  
Salz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 Prise Muskatpulver  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Essl. gehackte Petersilie  
2 Essl. gehackte Zitronenmelisse

#### Zubereitung:

Die Blumenkohlröschen in etwas Salzwasser bissfest kochen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Beides in Öl andünsten. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Würfel schneiden. - Anschließend sofort mit Zitronensaft beträufeln. Eine Auflaufform ausfetten, das Gemüse und den Apfel mit den Pilzen hineingeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatpulver und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Die Sahne mit Butterkäse, Ei und Kräutern mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahnemischung gleichmäßig über den Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) etwa eine halbe Stunde backen. Dazu passt Prager Schinken. (Je Portion ca. 690 kcal.)

## Brokkoli Auflauf

1 Ei

1 kg Brokkoli  
250 g Sahnequark  
125 g Sahne  
1 Ei  
Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

Vom Brokkoli die Röschen von den Stielen trennen, Stiele schälen. In Salzwasser zuerst die Stiele gar kochen, herausnehmen, im selben Wasser dann die Röschen blanchieren. Stiele pürieren, mit dem Quark vermischen und Sahne und Ei zugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen. Röschen in eine gefettete Auflaufform geben, mit der Quarkmasse auffüllen. Überbacken bis die Oberfläche beginnt zu bräunen.

## Gemischte Fischtorte

10 Ei

Für Den Teig: -----

500 g Mehl  
150 g Butter  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Wasser

Für Die Füllung: -----

12 Schollenfilets ohne Haut  
200 g Shrimps oder Krabben  
2 Rote Zwiebeln; in Ringen  
120 g Speckwürfel; durchwachsen  
2 Pk. Sahne  
8 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
2 El Kapern; gehackt

Außerdem: -----

1 Backform Ø 22 cm

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig verkneten und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen und eine gefettete Back- oder Auflaufform damit auslegen. Sahne und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Estragon würzen. In die ausgelegte Backform Schollenröllchen, Shrimps und Zwiebelringe platzieren, mit dem Eiergemisch übergießen, Speckwürfel darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad C ca. 40 Minuten backen lassen.

## Gemüse mit Käsehäubchen

1 Ei + 1 Eigelb

Vorbereitungszeit 20 Minuten

Koch- und Backzeit 50 Minuten

Zutaten:

500 g Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
1 Knolle Fenchel

2 Zucchini  
1 rote, 1 gelbe Paprika  
500 g Tomaten  
2 Bund Petersilie  
500 g fester Schafskäse  
2 Knoblauchzehen  
50 g gemahlene Mandeln  
1 Ei, + 1 Eigelb  
50 g geriebenen Parmesan  
Salz, weißer Pfeffer  
2 El Olivenöl  
125 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, in Ringe schneiden. Fenchel putzen, den harten Strunk entnehmen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen und würfeln. Paprikaschoten putzen, in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die harten Stiele fein hacken. Für die Käsehäubchen den Schafskäse würfeln und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zugeben. Die Mandeln, das Ei und das Eigelb sowie den Parmesan zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und tischtennisballgroße Kugeln formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Lauch und Fenchel 5 Minuten anbraten, dann das restliche Gemüse zugeben ebenfalls 5 Minuten anbraten. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie vermischen. In die Fettpfanne des Backofens geben. Brühe aufgießen, Klößchen auf dem Gemüse verteilen. 40 Minuten backen.

## Grieß-Quark-Auflauf mit Beeren

3 Ei

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min – Backzeit: 50 Min

Pro Person: ca. 576 kcal, ca. 12 g Fett = 19 % - 78 g KH

Zutaten:

100 g Zwieback  
275 ml lauwarme Milch (1,5 % Fett)  
3 Eigelb  
125 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
1 Pr. Salz

500 g Quark  
100 g Grieß  
3 TL Backpulver  
3 Eiweiß  
1 TL Sonnenblumenöl  
450 g Johannisbeeren oder TK- Beerenmischung  
2 EL Mandelblättchen

Zwiebackscheiben in kleine Stücke brechen und mit 150 ml Milch übergießen. Die Eigelbe mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz schaumig schlagen, Zwiebackstücke, den Quark, die restliche Milch, den Grieß und das Backpulver dazugeben und gut verrühren, den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Auflaufform leicht einfetten, die Beeren hineingeben und die Quark-Grieß-Masse darauf verteilen. Mit den Mandelblättchen bestreuen und ca. 50 Min. backen. Den fertigen Auflauf herausnehmen und sofort servieren.

### Kartoffel- Kabeljau- Gratin

3 Eigelb

250 g Champignons  
20 g Butter  
Salz Pfeffer  
400 g TK- Kabeljaufilet  
1 Zitrone, Saft von  
750 g Kartoffeln  
4 Stängel Estragon  
3 Eigelb  
150 g Creme fraîche  
Salz Pfeffer  
30 g Butter

Champignons in Scheiben schneiden. Butter erhitzen, Champignons darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons abtropfen lassen, Pilzsud auffangen. Kabeljaufilet antauen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und in Streifen schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Champignons, Kabeljau und Estragonblätter abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Eigelb mit Pilzsud und Crème fraîche verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form mit Alufolie zudecken und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175°C / 60 bis 70 Minuten. 15 Minuten vor Ende der Gardauer Alufolie entfernen und offen weiterbacken.

, 6573 kJ, 1569 kcal

## Kartoffel Krabben Auflauf

3 Ei

Zutaten:

600 g in der Schale gekochte Kartoffeln  
150 g tiefgekühlte Erbsen  
200 g ausgepulte Krabben  
3 Eigelb  
100 g saure Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1 El gehackter Dill  
3 Eiweiß  
Fett für die Form

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln schälen und auf der oberen Seite einer Rohkostreibe raspeln. Erbsen und Krabben dazugeben und nach und nach unter Rühren die Eigelbe und die saure Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzig abschmecken. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und locker unter die Kartoffeln heben. Eine Auflaufform von 18 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene in 25 bis 30 Min. goldbraun backen. Man kann einen leckeren Gurkensalat dazu reichen.

## Kartoffel Spinat Auflauf

3 Ei

750 g Spinat  
60 g Mehl  
125 g Butter  
250 g Ricotta (oder Magerquark)  
1/8 l Sahne  
3 Eiern  
Salz + Pfeffer  
Muskat  
Knoblauch  
750 g Kartoffeln  
¼ l Milch (oder mehr)  
1 Becher Creme fraiche

Spinat grob hacken. Mehl mit Butter, Ricotta, Sahne und den Eiern vermischen. Mit Salz + Pfeffer und Muskat würzen, Spinat zugeben. Auflaufform mit Knoblauch ausreiben, fetten und die Kartoffeln, in dünne Scheiben in der Form verteilen, salzen, mit der Milch übergießen, Spinatmischung darauf verteilen. Creme fraiche darüber streichen und 45 bis 60 Minuten im



Backofen bei 190° C backen. – Ich nehme aber meistens in der Schale vorgekochte Kartoffeln, die ich dann in etwas dickere Scheiben schneide.

## Kartoffelauflauf Bunter

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln  
je 1 Bund Lauchzwiebeln und Petersilie  
500 g Möhren  
1/8 l Gemüsebrühe  
1 Ei (Gr. M)  
30 g Butter oder Margarine  
30 g Vollkornmehl  
2-3 TL Curry  
¼ l Milch  
Salz, Pfeffer  
2 EL Paniermehl

Zubereitung:

Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden, Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Lauchzwiebeln darin ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Möhren in die Brühe geben, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Ei 10 Minuten hart kochen, abschrecken. Möhren abgießen, Brühe dabei auffangen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Fett erhitzen, Mehl einrühren und anschwitzen. Curry zufügen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen, einige Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken, die Hälfte unter die Soße heben. Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln, Lauchzwiebeln und Möhren abwechselnd einschichten. Soße darüber gießen. Ei pellen, würfeln und mit Paniermehl vermischen. Über den Auflauf streuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Gasherd: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

kcal 310  
kJ 1300

## Kesselkuchen

3- 4 Ei

2.5 kg Kartoffeln  
500 g Schweinemett  
3 -4 Mettwurstchen

- Porree
- 2 Becher Sahne
- 3 -4 Eier
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln reiben wie beim Reibekuchen, mit Mett, der kleingeschnittenen Mettwurst, dem vorgekochten Porree, Eier und Sahne einen Teig herstellen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ganze in eine Auflaufform und 1,5 bis 2 Stunden im Backofen garen lassen.

\*Wichtig\* Die letzte halbe Stunde muss der Ofen etwas geöffnet werden. Heißluft ca. 175 C

Dazu wird Apfelkompott serviert, wenn möglich, selbstgemachten!!

## Kohlrabi-Auflauf mit Champignons 1 Ei

Für 4 Personen

- 1 kg Kohlrabi,
- Salz
- 500 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund Petersilie
- 150 g Creme fraîche
- 1 Ei

Kohlrabi abschälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten vorgaren. Abgießen und in Scheiben schneiden.

Champignons mit Küchenpapier säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl erhitzen und die Pilze mit den Zwiebeln 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi mit Pilzen und Zwiebeln in eine Auflaufform schichten.

Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Crème fraîche mit Ei und Petersilie verquirlen, salzen, pfeffern und über die Zutaten in die Form gießen. Auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen.

## Kohlrabi-Schinkenauflauf

4 Ei

1 kg Kohlrabi ohne Grün gewogen  
250 ml Salzwasser  
1 El. Mehl  
1 El. Butter  
1 El. Schmant  
Salz, Pfeffer  
200 g gekochten Schinken  
4 Eier  
Muskatnuss

Kohlrabi schälen (Herzblätter aufheben), waschen, in schmale Stifte schneiden, in kochendes Salzwasser geben und zum Kochen bringen. 10-15 Minuten kochen lassen (nicht zu weich), Kohlrabi abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Mehl und Butter mit einer Gabel verkneten, die Kohlrabiflüssigkeit zum Kochen bringen, das Mehl-Buttergemisch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Schmand unterrühren, die gehackten Herzblätter und die Kohlrabistifte mit Salz und Pfeffer würzen und hinzufügen. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden, abwechselnd mit dem Kohlrabi in eine gefettete Auflaufform schichten. Eier mit geriebener Muskatnuss verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Auflauf geben. Auflaufform verschließen und in den auf 225-250 Grad vorgeheizten Backofen schieben.

## Lachsauflauf

1 Eigelb

Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
350 g frischer Lachs  
Salz, Pfeffer  
2 Becher Sahne  
1 Eigelb  
viel Dill

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, Lachs (ohne Haut und Gräten) in Stücke schneiden. Kartoffeln und Lachs schichten und salzen (Fischschicht besonders).

Für die Sauce: Sahne, Eigelb vermengen und mit Salz, Pfeffer und viel Dill abschmecken, schließlich über den Auflauf geben. Das Ganze 45 min im Backofen bei 220°C backen. Dazu passt ein knackiger Salat wie z.B. Chinakohl etc.!

## Lebkuchen-Auflauf

4 Ei

Portion/en: 6

80 g Butter  
60 g Zucker; (1)  
4 Eigelb  
80 g Weiche Kochschokolade  
140 g Lebkuchen-Oblaten  
4 cl Lauwarme Milch  
1 Prise Zitronenschale  
60 g Walnüsse, gehackt  
1 Prise Mondamin  
4 Eiweiß  
10 g Zucker; (2)  
Butter  
Grieß- Zucker- Mischung; für die Förmchen

Butter und Zucker (1) schaumig schlagen, das Eigelb und die weiche Kochschokolade nach und nach hineinrühren. Die geraspelten Lebkuchen-Oblaten mit lauwarmer Milch anfeuchten und unter die Eigelbmasse mengen, ebenso die abgeriebene Zitronenschale und die gehackten Walnüsse.

Die kalten Eiweiß in einer fettfreien Schüssel mit dem Zucker (2) und einer Prise Mondamin steif schlagen. Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben, in Auflaufförmchen füllen und bei 190 Grad C im Backofen im Wasserbad 25 Minuten garen. Dazu wird ein Rotweineis mit Früchten serviert.

## Nudelaufwurf mit Thunfisch

1 Ei

4 Portionen  
1 Eier  
100 g Saure Sahne, 10 % Fett  
80 g Parmesan 32% F.i.Tr.  
450 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve  
400 g Teigwaren ohne Ei, ungekocht  
200 g Magerquark  
200 g Zwiebeln  
500 g Tomaten  
300 g Zucchini  
80 g Semmelbrösel (Paniermehl)  
200ml Instandgemüsebrühe

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. (Ich nehme Hörnchennudeln oder Gabelspaghetti) Zucchini und Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Gemüse abgedeckt 3 Minuten in der Brühe dünsten. Quark, saure Sahne, Ei und Thunfisch unterheben und kräftig abschmecken. Nudeln unterheben und in eine Auflaufform geben. Parmesan und Paniermehl vermengen und darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 20 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu grünen Salat.

Pro Portion: 753 kcal Fettprozent: 15,77 %

## Pflaumen Reis Auflauf

1 Eiweiß

Zutaten (für 2 Portionen)

½ l fettarme Milch

40 g Rundkornreis

2 EL Zucker

1 P. Vanillezucker

1 TL abgeriebene Zitronenschale

4 EL gemahlener Mohn

400 g Pflaumen, frisch oder tiefgekühlt

1 Eiweiß

Zubereitung

Milch mit Milchreis, 1 EL Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale aufkochen, 20 Minuten köcheln. Mohn darunter rühren und 10 Minuten quellen lassen. Pflaumen abtropfen lassen. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. In eine leicht gefettete Form die Hälfte vom Milchreis geben und Pflaumen draufgeben. Eischnee unter den restlichen Milchreis heben und auf die Pflaumen geben. Im Ofen bei ca. 200 Grad 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 540 kcal, 12g Fett, 20 Fett %

## Pilz- Gratin

2 Eigelb

Für 4 Personen

400 g Egerlinge oder Champignons

400 g Austernpilze

4 Schalotten

100 g durchwachsener Speck

30 g Butter

weißer Pfeffer aus der Mühle

6 EL trockener Weißwein

200 g Schlagsahne<sup>1</sup>  
TL Himbeeressig,  
Salz  
2 Eigelb  
3 EL Crème fraîche

Alle Pilze putzen und mit einem Tuch abreiben, möglichst aber nicht waschen. Die Champignons in gleichmäßige Scheiben schneiden (geht prima mit dem Eischneider), die Austernpilze in mundgerechte Stücke teilen. Schalotten schälen und wie den Speck fein würfeln. Diesen in einer großen Pfanne ausbraten, Butter zufügen und die Schalotten darin glasig werden lassen.

Alle Pilze hineingeben, kräftig pfeffern und nur kurz durchschwenken.

Wein angießen und bei starker Hitze fast einkochen lassen.

Sahne zufügen, salzen und noch einmal aufkochen lassen. Die Pilze mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine feuerfeste Form füllen.

Die Sahne bei starker Hitze unter Rühren cremig einkochen, mit Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken und über die Pilze gießen. Eigelb mit Crème fraîche verquirlen, darüber verteilen und alles im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen (Gas: Stufe 5) 5-8 Minuten überbacken.

Dazu: Baguette

## Reisauflauf mit Äpfeln

3 Ei

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Milchreis  
½ l Milch 1,5 %  
1 Prise Salz  
2 EL Butter  
2-3 EL Zucker  
Schale einer ½ Zitrone  
700 g Äpfel (ca. 4-5 Stück.)  
3 Eier  
1 Tasse Puderzucker

Zubereitung

Reis - Salz u. Milch - einen Milchreis kochen. Butter schaumig rühren und mit der Zitronenschale abschmecken und die 3 Eigelb unterziehen und mit dem Milchreis vermischen.

Äpfel schälen, in Scheiben hobeln und leicht zuckern. Reis und Äpfel vermengt in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Die 3 Eiweiß steif schlagen und den Puderzucker unterrühren und auf die Reis-Apfel-Masse geben. Im Heißluftofen bei 140 Grad ca. 30-40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 544 kcal, 11,69g Fett, 19,34 Fett %

## Reisaufwurf mit Äpfeln

2 Ei

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min – Backzeit: 10-15 Min

Pro Person: ca. 457 kcal, ca. 10 g Fett = 9,5 % - 65 g KH

Zutaten:

500 ml Milch (1,5 % Fett)

150 g Milchreis

1 Flüssige Vanille-Aroma

1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1 EL Butter

6 EL Rosinen

4 säuerliche Äpfel

Saft von 1 Zitrone

4 EL Honig

2 Eigelb

1 TL Öl

2 Eiweiß

1 Pr. Salz

Die Milch mit dem Milchreis, dem Vanille-Aroma, der Zitronenschale sowie der Butter in einen Topf geben und bei mäßiger Hitze etwa 15 Min köcheln lassen. Dann die Mischung vom Herd nehmen und weitere 10 Min ausquellen lassen. Rosinen in Wasser einweichen, die Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun färben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, den Reisbrei mit dem Honig süßen und die Eigelbe vorsichtig unterrühren. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln, die Apfelspalten auf dem Boden verteilen und mit den eingeweichten, abgetropften Rosinen bestreuen.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Reismasse ziehen. Das Ganze auf die Äpfel geben und den Auflauf 10-15 Min auf der mittleren Schiene backen.

## Reisaufwurf mit Lauch und Pilzen

3 Ei

für 4 Personen (pro. Port. 390 kcal; 12 g Fett; = 28 % kcal aus Fett, 46 g KH)

200 g Langkornreis, Salz

2 Stangen Lauch

400 g Engerlinge (Champignons)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Butter (30 g)  
1 EL Frische Thymianblätter  
250 g Magerquark  
3 Eier  
Pfeffer, etwas ger. Muskatnuss  
2 TL abgeriebene Zitronenschale  
2 EL gehackte Pilze

Reis nach Packungsanweisung garen, den Lauch putzen, waschen, in ca. 1 cm breite Ringe schneiden und in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Pilze putzen und vierteln. Zwiebel putzen und fein würfeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in der Pfanne mit Butter glasig dünsten. Pilze und Thymian dazugeben und mitdünsten, dann salzen und etwas abkühlen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen, Quark und Eigelbe in einer großen Schüssel verquirlen, mit Pfeffer, Zitronenschale und Muskat herzhaft würzen. Petersilie, Reis, Pilze und Lauch dazugeben, alles gut vermischen. Die Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen und unterziehen. Die Masse in eine beschichtete Form füllen, den Auflauf im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen und heiß servieren.

## Reis-Auflauf mit Meeresfrüchten 2 Ei

Für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
250 g Langkornreis,  
Salz  
1/2 EL Instant- Gemüsebrühe  
300 g Kirschtomaten  
1 Glas mariniertes Miesmuschelfleisch (110 g)  
150 g Tiefseekrabbenfleisch  
200 ml fettarme Milch  
1 EL tiefgekühlter Dill  
2 Eier,  
weißer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig braten.

Den Reis zufügen und kurz andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und den Reis in 20 Minuten ausquellen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Muscheln abtropfen lassen und samt Krabben, Tomaten und Reis in einer Auflaufform mischen.



Milch mit Dill, Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und darüber gießen. Käse reiben und über den Auflauf streuen. Auf der mittleren Schiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen.

### Rhabarberauflauf mit Reis

4 Ei

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min - Backzeit: 50 Min

Pro Person: ca. 678 kcal, ca. 19 g Fett = 25 % - 93 g KH

Zutaten:

750 g Rhabarber

225 g Zucker

Saft von 1 Zitrone

500 ml Milch (1,5 % Fett)

1 Pr. Salz

100 g Milchreis

4 Eigelb

75 g Rum-Rosinen

50 g gehackte Mandeln

1 P. Vanillezucker

4 Eiweiß

1 TL Butter

Rhabarber in Stücke schneiden und mit 150 g Zucker und dem Zitronensaft halb gar kochen. Ankühlen lassen. Die Milch mit Salz aufkochen, den Milchreis dazugeben und 30 Min ausquellen lassen, er soll noch körnig sein. Den restlichen Zucker unterrühren und den Reis abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Eigelbe, die Rum-Rosinen, die Mandeln, den Vanillezucker und den Rhabarber unterheben. Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Reismasse locker einfüllen den Auflauf im Backofen ca. 45 Min backen. Den Auflauf mit Puderzucker überstäuben und nochmals für 5 Min zum Glasieren in den Ofen schieben. Sofort servieren.

### Rosenkohlauflauf mit Speck

4 Ei

Zutaten für 4 Personen

3 Beutel Gemüsecremesuppe (z. B. Unox Heiße Tasse)

4 Eier

Salz

Pfeffer

Majoran

300 g Rosenkohl

1 Gemüsezwiebel  
300 g Rinderhack  
1 EL Öl  
40 g Margarine  
12 EL fertiges Kartoffelpüree  
50 g Speckwürfel  
2 EL Semmelbrösel

Die Gemüsecremesuppe nach Packungsanweisung zubereiten. Die Eier unterziehen (Suppe darf dabei nicht kochen). Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzig abschmecken. Den Rosenkohl putzen und abbrausen, die Stielen kreuzweise einritzen. Gemüse in kochendem Salzwasser 10 Min. blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen. Zwiebel pellen, würfeln. Mit dem Rinderhack im Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran würzen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine flache, feuerfeste Form mit Margarine fetten. Das fertige Kartoffelpüree darin verteilen. Hackfleisch und Zwiebeln darauf geben und etwas andrücken. Rosenkohl einschichten und mit der Gemüsecreme gleichmäßig begießen. Die Speckwürfel, Semmelbrösel aufstreuen.

Ca.45 Min. backen.

Zubereitung: ca. 30 Min.    Backzeit: ca. 45 Min.

Pro Pers. ca. 550 Kal.

## Scharfer Fischauflauf

4 Ei

4 Portionen

Zutaten:

8 Schollenfilets, ohne Haut  
600 g Paprika, in Würfel  
300 g Brokkoli, kleine Röschen  
50 g Weißbrot, grob zerbrösel  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
4 Eier  
2 rote Chili, fein gehackt  
Öl, Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
4 EL Sojasoße  
Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Zitronensaft, etwas Sojasoße, Salz und Knoblauch gut miteinander verrühren. Die Filets längs halbieren, mit der Marinade einreiben. Abgedeckt kühl stellen. Paprika und Brokkoli in heißem Öl kurz und scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Vorsicht mit dem Salz, die Sojasoße bringt

schon eine Menge Salz mit. In eine Auflaufform geben. Den Fisch auf dem Gemüse verteilen. Die Eier mit Rest Sojasoße und Chile verrühren, nach Geschmack würzen. Über die übrigen Zutaten gießen. Mit Weißbrot bestreuen, evtl. einige Butterflocken darauf verteilen und im Backofen bei 175 Grad ca. 25 Min. überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Ich esse am liebsten Kartoffelbrei dazu. Geht aber auch mit Reis oder- oder.

### Schneller Kartoffelkuchen

2 Ei

Zutaten:

1 Pck. fertiger Klobteig  
2 Eier  
100 g gewürfelter Speck  
1 Kl. Zwiebel, klein gewürfelt  
nach Geschmack Lauch  
Salz  
Majoran  
Pfeffer  
1 Pck. Apfelmus

Zubereitung:

Den Klobteig mit den angegebenen Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Die ganze Massen dann in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad ca. 30 Min. backen ( Kruste muss braun sein!).  
Den Auflauf dann mit Apfelmus servieren

Portionen: 2

Zubereitungszeit 20 min

### Spargelquiche

4 Ei

Für den Teig

230 g Mehl  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Kräuter der Provence frisch oder getrocknet  
125 g Butter  
1 Eigelb  
3 El Wasser

Für die Füllung

750 g Spargel grün/weiß gemischt/ nur eine Sorte - je nach Geschmack

Für die Creme

250 g Quark

3 Eier

1 Eiweiß

125 g süße Sahne

Salz

Pfeffer

je nach Geschmack

100 g gekochter Schinken oder

Putenbraten / natur

es schmeckt auch mit Krabben

Den Spargel schälen und zehn Minuten in Salzwasser garen (abtropfen lassen).

Alle Zutaten des Teiges nacheinander verrühren und zu einer Teigmasse verarbeiten, gut durchkneten, anschließend ausrollen und vorsichtig auf den Boden einer Springform ( Durchmesser 26 -28 cm) legen. Dann bei 200 Grad 10 Minuten backen. Im Umlufttherd geht es etwas schneller, ca. 6-8 Minuten.

Dann die Creme zubereiten. Dazu alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander verrühren.

Zum Schluss den Spargel auf dem gebackenen Teigboden verteilen, dann den Schinken oder Putenbraten in kleine Würfel schneiden, auf den Spargel legen und zum Schluss die Creme darüber gießen.

Dann ist es soweit:

Die Quiche in den Backofen schieben und bei 175 Grad 20-30 Minuten backen. Die Zeit ist abhängig davon, ob mit Umluft oder nur mit Unter-/oder Oberhitze gebacken wird.

Vanille-Quark-Soufflé

2 Ei + 4 Eiweiß

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Min

Backzeit: 25-30 Min

Pro Person: 196 kcal, 18 g KH, 5 g Fett = 23 % kcal aus Fett

Zutaten:

300 g Magerquark

2 Eier  
30 g Mehl  
20 g brauner Zucker  
3 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Zitrone  
4 Eiweiß  
Salz  
1 TL Butter  
Zucker zum Bestreuen

Mit dem Handrührgerät den Quark, die Eier, das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker und die Zitronenschale glatt rühren. Die Masse 2 Stunden kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Zuerst 3 EL Eischnee kräftig unter die Quarkmasse rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben. Eine große feuerfeste Form oder kleine dickwandige Tassen mit Butter austreichen, mit Zucker austreuen und die Soufflémasse einfüllen. Die Form darf nur zu zwei Drittel gefüllt sein. Das Soufflé 25 bis 30 Min (bei Tassen nur 15 Min) backen. Den Backofen die ersten 10 Min. nicht öffnen, da Soufflé fällt sonst sofort zusammen.

### Zucchini gratin einfach

3 Ei

400 g Zucchini  
½ l ; Wasser  
3 Eier  
200 g Saure Sahne  
; Salz, Pfeffer  
; Muskatnuss  
½ Bund Petersilie  
½ TL Oregano; feingehackt

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini darin 15 Min. kochen. Anschließend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne und Eier verquirlen, würzen und gehackte Petersilie und Oregano zufügen. Über die Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Min. backen.

Dazu: Pellkartoffeln

Sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht getestet.  
Sowie alle freigeschalteten, mit Namen & Datum ,  
vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

zusammen gestellt 23.11.2004, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)