

Auflauf ohne Ei

Auflauf	1
Fisch	68
Fleisch.....	109
Kuhmilch- + Eifrei.....	100

Auflauf

Auflauf ohne Ei	1
ohne Ei	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Apfel- Joghurt- Auflauf	6
Apfel- Sellerie- Gratin.....	7
Auberginen- Tomatengratin.....	7
Auberginen-Auflauf	8
Auflauf mit Kartoffeln und Spinat	9
Auflauf mit Nüsse	9
Auflauf Phantasie	10
Balkan-Reistopf	11
Bananenspaghetti überbacken	12
Bandnudeln- Lauch- Gratin	12
Blumenkohl, überbacken.....	13
Blumenkohl-Curry-Auflauf.....	13
Bohnen gratiniert.....	14
Bohnen-Pfannkuchen (Fritteelle di fagioli, Ligurien)	14
Broccoli überbacken	15
Broccoli- Gratin mit Schafskäse	16
Buchweizen -Ananas - Auflauf	16
Bunter Gemüse-Auflauf	17
Cannelloni mit Gemüsefüllung	17
Champignons im Gurkenring	18
Champignons überbacken	19
Ettaler Fastenauflauf	19
Gemüse- Gratin.....	20
Gemüse-Auflauf.....	20
Gemüse-Auflauf Bunter	21
Gemüse-Nudelauflauf.....	22
Gemüseauflauf	22
Gemüselasagne mit Spinat oder Broccoli.....	23
Griechischer Tomatenauflauf	24
Haferflockenauflauf mit Äpfeln + Birnen.....	24

Hirse-Tomatenauflauf.....	25
Hirseauflauf	25
♣ Tipp.....	26
Indianisches Maisdessert	26
Indische Kartoffelpfanne.....	27
Indischer Spinatauflauf Vegetarisch	28
Indisches Bohnen-Kartoffel-Gemüse.....	28
Karotten- Fenchel- Gratin	29
Kartoffel- Gemüse- Moussaka (Musakka).....	30
Kartoffel- Zucchini- Gratin.....	31
Kartoffel-Lauch-Gratin.....	31
Kartoffel-Porree-Auflauf.....	32
Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf.....	32
Kartoffel-Spinat-Auflauf.....	33
Kartoffel-Zwiebel-Auflauf	33
Kartoffelauflauf mit Sahne	34
Kartoffelgratin	35
Kartoffelgratin	35
Kartoffelgratin III.....	35
Kartoffelgratin mit Zuckerschoten	36
Kartoffeln Gemüsegratin mit Alpenfrischkäse.....	37
Käseauflauf.....	37
Variante : Käse-Flockenauflauf	38
Variante : Käse-Grießauflauf	38
Lasagne a la Florenz.....	39
Lasagne mit Spinat-Quark-Füllung (LowFett 30)	40
Lasagne nach Bauernart	40
Linsen-Kokos-Curry.....	41
Mexikanischer Gemüseauflauf.....	42
Möhren-Broccoli- Gratin.....	43
Möhrengratin mit Champignons	43
Möhrengratin mit Käsesoße.....	44
Mürbeteig- Apfel- Auflauf	45
Tipp	45
Variante : Gersten- Birnenauflauf	46
Variante : Buchweizen- Ananasauflauf.....	46
Variante : Reismehl- Zwetschgenauflauf	46
Nudelauflauf 2.....	47
Nudelauflauf mit Blattspinat und Schafkäse.....	47
Nudelauflauf Schneller	48
Nudeln-Paprika- Pfanne	49
Penne alla Rabiata	49
Peruanischer Bohnenauflauf	50
Pfirsich Ananas Auflauf	51
Polnische Champignons	51
Pommes/Auflauf	52
Auflauf	52
Quark-Kartoffelauflauf	53

Reismehl- Zwetschgenauflauf	54
Sauerkraut 3	54
Sauerkraut ungarischer Art	54
Sauerkraut Kartoffelpüreeauflauf	55
Sauerkraut-Kartoffelauflauf	55
Sauerkrautrohkost	56
Schmorgurken in Paprika-Rahm /Vegetarisch	56
Schwarzwurzelaufauf	57
Spargel-Buchweizen-Gratin	57
Spinat- Lasagne.....	58
statt Kässpätzle.....	59
Steckrübengratin mit Nuss-Käse-Kruste.....	60
Teigblätter mit Käsefüllung (Peynirli Börek).....	60
Tofu Zucchini Auflauf.....	61
Tomaten-Paprika- Gemüse.....	61
Tomatengratin auf Maisbett.....	62
Tomatensauce	63
Topinambur - Auflauf	63
Tortellinaufauf	64
Überbackene Farfalle mit Spinat	64
Überbackene Nudeln mit Spinat.....	65
Überbackener Buchweizen mit Tomaten.....	65
Überbackener Rosenkohl	66
Überbackenes Gemüse	67
Zucchiniufauf mit Schafkäsekruste.....	67
Zucchiniufauf mit Schafkäsekruste.....	67
Aufauf Fisch ohne Ei	68
Allgäuer Fischaufauf	69
Aufauf mit Fischstäbchen und Spagetti	70
Aufauf mit Kabeljaufilet und Äpfeln	70
Fisch - Gemüse - Aufauf.....	71
Fisch - Spinat - Aufauf	72
Fischaufauf.....	72
Fischaufauf mit Bananen und Tomaten	73
Fischaufauf mit Bratkartoffeln	74
Fischaufauf mit Feta	75
Fischaufauf mit Schinken	76
Fischaufauf Toskanischer mit Gemüse.....	76
Fischfilet nach Schweizer Art	77
Fischgratin	78
Fischgratin	78
Fischgratin mit Tomaten	79
Fischrouladen Capri.....	80
Heringskartoffeln im Ofen (Fisch).....	80
Kartoffelufauf I "Nordische Versuchung" (DK) (Fisch)	81
Krabben mit Porree> < Fisch	81
Als Aufauf	82
Lasagne mit Lachs- Fisch	82

Lasagneauflauf mit Regenbogenforelle und Tomaten	82
Nudel-Thunfisch-Auflauf	83
Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse-Fisch	84
Paprika-Fisch-Auflauf	85
Pfunds-Auflauf	85
Räucher Fisch- Mousse	86
Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt	86
Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt	87
Saftiger Fisch Auflauf	88
Scampi- Auflauf	88
Schnelles Fischgratin	89
Seehecht aus der Form	90
Seelachs Auflauf	91
Steinbutt auf Safransauce	91
Steinbutt auf Safransauce	92
Thunfisch	93
Thunfisch-Auflauf	93
Thunfischauflauf	94
Tomaten - Fisch - Fächer	95
Überbackene Fischstäbchen	95
Überbackener Fisch	96
Überbackener Rotbarsch	97
Ungarischer Kartoffeltopf Fisch	97
Victoriabarschfilet mit Kartoffel - Zucchini - Gratin	98
Zucchini-Thunfisch-Auflauf	99
Auflauf Kuhmilch- + Eifrei	100
Auberginen Auflauf arabisch	100
Auberginen in Tomatensauce I bess arabisch	101
Auberginen-Kartoffel-Auflauf	102
Auberginenbeignets	102
Bananengratin (mit Dinkel und Haselnüsse)	103
Karibischer Hähnchenaufauf	104
Kartoffelaufauf mit Pilzen	104
Kartoffelstrudel	105
Maisgrieß-Apfel-Auflauf	105
Marokkanischer Linsenaufauf	106
Möhren- Weißkohl-Pfanne Würstchen	107
Möhren- Weißkohl-Pfanne Würstchen	107
Nudelaufauf mit Schafskäse (2 P)	108
Pfirsich Ananas Auflauf	108
Schweine-Schnitzelaufauf	109
Auflauf Fleisch ohne Ei	109
Auberginen Nudel Gratin	111
Auberginenaufauf	112
Auberginenaufauf	112
Blumenkohl-Schinken-Auflauf	113
Broccoli- Gratin	113
Bunte Gemüsepfanne	114

Bunter Nudelauf	115
Buntes Pfannen-Gemüse gek Schinken	115
Geheimtipp- Auflauf	116
Gemüseauflauf mit Hähnchenfilets	117
Gnocchiauf	117
Griech. Nudelauf	118
Grünes Gratin	119
Gyros Spezial mit Paprika	119
Gyros-Auflauf	120
Hack- Auflauf	120
Hackauf mit Kartoffelbreihaube	121
Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf	122
Hackfleischauflauf	123
Hackfleischgratin unter der Kartoffeldecke	123
Hähnchen- Spinat-Lasagne	124
Hähnchenbrustfilet Auflauf	125
Kartoffel Blumenkohl Auflauf Schinken	126
Kartoffel- Gemüse-Auflauf	127
Kartoffel- Gratin mit Hack	127
Kartoffel- Moussaka à la Mama	128
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	129
Kartoffel-Hack-Auflauf	129
Kartoffel-Käse-Ragout	130
Kartoffel-Möhren-Auflauf mit Schinken	131
Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Zwiebelkruste	131
Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Zwiebelkruste	132
Kartoffel-Zwiebel Auflauf	132
Kartoffelauf mit Lauch-Schinken-Röllchen	133
Kartoffelgratin mit Speck	133
Kasseler-Auflauf mit Sauerkraut	134
Knödelgratin	134
Kohlrabiauflauf Bunter	135
Lasagne al forno (LowFett 30)	136
Lasagne al forno, Putenfleisch	137
Lasagne mit Bolognesensauce	138
Lasagne- Bolognese	139
Leber Reis Auflauf	140
Mexikanischer Chili-Auflauf	141
Möhren Kartoffel Auflauf Wurst	141
Möhren-Auflauf	142
Nudel-Auflauf mit Hack und Lauch	142
Nudel-Hack-Auflauf	143
Nudelauf Rind	144
Nudelauf Jägerart	144
Nudelauf Lothringer (für 4 Personen)	145
Nudelauf mit Mozzarella	146
Nudelauf mit Paprika und Hähnchen / Pute	146
Nudelauf mit Schinken	147

Paprika-Auflauf.....	148
Pikanter Zwiebelauf.....	149
Porreetopf.....	149
Puten-Kartoffel-Tomaten- Gratin.....	150
Putengulasch Nudelauf.....	150
Reisauf... mit Hähnchen	151
Reisfleisch mit Silberzwiebeln und Champignons.....	152
Rosenkohl-Hack-Auflauf.....	153
Sauerkrautauf... ..	153
Schwäbischer Auflauf	154
Schweine-Schnitzelauf.....	155
Schweinefilet mit Spinat	155
Schweinelendchen Gratiniert	155
Spätzle - Filet - Pfanne	156
Spinat-Lasagne (Low Fett 30).....	157
Überbackene Käsekartoffeln	158
Überbackene Makkaroni.....	158

Apfel- Joghurt- Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 1850 kj / 450 kcal

8 g Eiweiß, 16 g Fett, 65 g Kohlehydrate, 5 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit: 25-30 min

Backzeit: 35-40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

60 g Butter mit
 etwa 70 g Honig +
 150 g Joghurt +
 1 unb. Zitrone Schale + Saft. +
 je ¼ TL Zimtpulver + gem Vanille schaumig rühren +
 100 g Weizenvollkorn Grieß +
 100 g Weizenvollkornmehl dazu + den Teig etwas quellen lassen

etwa 450 g säuerliche vorbereitete kleingeschnittenen Äpfel darunter heben

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 35 - 40 min von unten braun backen.

Apfel- Sellerie- Gratin

1 kleine Knoblauchzehe,
1 TL (10 g) Butter,
1 EL gehackte Petersilie,
1 kleiner säuerlicher Apfel (ca. 125 g),
125 g Sellerie,
1 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer,
75 g saure Sahne

Zubereitung:

Den Knoblauch sehr fein hacken. Eine kleine feuerfeste Form mit der Butter ausstreichen, den Knoblauch und die Petersilie in der Form verteilen. Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen; dann auf dem Gemüsehobel sehr fein hobeln. Den Sellerie schälen und ebenfalls in sehr feine Scheiben hobeln. Die Apfel- und Selleriescheiben dachziegelartig in die Form schichten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die saure Sahne darauf verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene bei 220 °C etwa 20 Minuten backen.

(263 kcal/1104 kJ, 16,9 g Fett, 19,8 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 45 Minuten)

Auberginen- Tomatengratin

1 kg geschälte Tomaten,
3 Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
2 El Olivenöl,
2 El Tomatenpüree,
Petersilie,
Thymian,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 kg Auberginen,
100 g geriebener Gruyere

Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl goldgelb dünsten. Tomaten, Tomatenpüree und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze 30 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit werden die Auberginen vom Stielansatz befreit und ungeschält der Länge nach in Scheiben geschnitten. Diese werden Portionsweise in reichlich Olivenöl auf beiden Seiten hellbraun

gebraten. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ausgebutterte Gratinform zunächst etwas von der Tomatensauce geben, darauf eine Schicht Auberginenscheiben legen, darauf Tomatensauce verteilen und mit wenig Käse bestreuen. Dann wieder Auberginenscheiben draufgeben usw. bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Tomatensauce und Käse abschließen. Den Gratin für ca. 30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben.

Auberginen-Auflauf

Zutaten für ca. 6 Personen:

Tomatensauce:

- 1 große weiße Zwiebel,
- 4-5 Knoblauchzehen,
- 3 EL Olivenöl,
- 2 Möhren,
- 1 gr. Ds. geschälte Tomaten,
- 1 TL Oregano,
- 2 Chili-Schoten,
- Salz, Pfeffer,
- 1 Bund Basilikum,
- ¼ l Rotwein

Auflauf:

Vorbereitung der Auberginen

Die Auberginen längs in dünne Scheiben hobeln, salzen, 1 Std. stehen lassen, Bitterstoffe abtupfen. Im heißen Öl bei kleiner Hitze braun braten würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und in einem Topf mit erhitztem Öl andünsten. Die Möhre schälen, waschen, reiben und mitdünsten. Die Tomaten mit Saft und die Gewürze hinzufügen - vom Basilikum nur die Stiele, die Blätter bei Seite legen. Den Rotwein angießen, alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten einkochen lassen. Backofen auf 200° vorheizen.

Den Boden einer flachen Auflaufform mit wenig Olivenöl vom Auberginenanbraten austreichen, darauf etwas Tomatensauce verteilen, mit Lasagne-Blättern belegen. Darauf die Auberginen geben, diese mit Tomatensauce bestreichen. Zwischen die Schichten stets Basilikumblätter streuen. Auf diese Weise alle Zutaten verbrauchen. Zuletzt den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella verteilen und mit dem Öl der Auberginen beträufeln. Im Ofen etwas 20-30 Minuten backen. Wichtig: die Lasagne-Blätter müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein. Notfalls eine Dose Tomatensaft mit Rotwein vermischt zugeben. Das Malheur von trockenen Nudeln ist mir selbst einmal passiert

Auflauf mit Kartoffeln und Spinat

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln,
500 ml klare Brühe (Instant),
2 große Möhren,
500 g Blattspinat,
2 Zwiebeln,
2 EL Öl,
2 Knoblauchzehen,
40 g Mehl,
40 g Butter,
250 ml Milch,
750 g geriebener Gouda,
Salz,
Pfeffer,
Muskat

Die Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln. In der Brühe 5-6 Min. garen. Möhren putzen, waschen, in Scheiben teilen. Kartoffeln herausnehmen. Dann Möhren 3-4 Min. garen. Abgießen, Brühe auffangen. Spinat putzen, abbrausen. Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl dünsten. Knoblauch schälen, dazupressen. Spinat zugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mehl in der Butter anschwitzen. 250 ml Brühe und die Milch angießen, aufkochen lassen. 100 g Käse zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Ofen auf 200 Grad vorheizen, Form fetten. Die Hälfte der Möhren, Kartoffeln, dann 3-4 EL Soße, den Spinat, Hälfte der Soße, restliches Gemüse einschichten. Mit übriger Soße und Käse abschließen. Auflauf ca. 30 Min. backen, heiß servieren. Zubereitung: ca. 45 Min. Backen: ca. 30 Min. Pro Pers. ca. 510 kcal.

Auflauf mit Nüsse

Zusätzliche Zutaten

Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne
gem. + ohne Fett kurz angeröstet
1 Dose geschälte Tomaten
Paprikagranulat
Essig
Vollrohrzucker/Honig/Süßstoff je nach Geschmack

Kräutersalz

Auflaufform mit zerdrückten Knoblauch ausreiben
Mit Olivenöl einfetten
Kartoffelscheiben rein + darüber
Ger. Käse
Gem + geröstete Ölsaaten
Kartoffelscheiben usw,
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit
Essig+ Zucker
Salz+ Pfeffer + Paprikagranulat
Etwas einkochen lassen
Über den Auflauf + ab in den Backofen
Ca 60- 80 min bei 160 -180 ° Umluft

Auflauf Phantasie

Zutaten:

2 (-4) Zwiebeln,
2 (-3) Paprika,
500 g Kidney-Bohnen,
1 Pk. Champignons,
1 Dose (kl.) Mais,
4 große (-6) Kartoffeln,
8 (-10) Knoblauchzehen,
1/2 Tas. Datteln,
1/2 Tas. Rosinen,
Ingwer,
1 Chili,
2 El. (-4) Honig,
1 Pk. Joghurt natur,
1 Pk. Creme Fraîche,
Öl (Oliven-, Pflanzen-), Koriander, Curry, Pfeffer, Salz, Nelken, etc.,
Genügend Käse, z.B., - Cambozola

Zubereitung:

(Die Menge ist für zwei Personen viel, für drei mittel, für vier eine Beilage). Auflaufsubstanz: Kinderleicht. Zwiebeln glasig werden lassen, Champignons, Paprika, Bohnen und Mais dazu und vor sich hindünsten lassen. Etwas salzen. Kartoffeln nicht zu weich kochen. Soße: Die handfesten Zutaten ordentlich klein machen (am besten Mulinette), bis auf 4-5 Knoblauchzehen. Das ganze halbe- halbe mit dem Honig, Olivenöl und z.B. Mais- oder Sonnenblumenkernöl zu einer cremigen Paste verrühren und

würzen, bis Dir die Augen rausfallen. Dann mit Joghurt und Creme Fraîche verrühren, so wird das ganze hoffentlich gut essbar. Übrige Knoblauchzehen hineingeben. Ein letztes Abschmecken mit o.g. Gewürzen. Wenn die Soße zu dick geworden ist, mit etwas Milch o. Sahne gießfähig machen. Ziehen lassen. Die Kreation: Auflaufform zücken, Kartoffeln in Scheiben schneiden und den Boden der Form bedecken. Dann eine Schicht Gemüse darüber verteilen, dann mit der Soße übergießen. Wieder eine Schicht Kartoffeln, wieder Gemüse, wieder Soße, etc., bis die Form voll ist. Dann schön mit Käse bedecken und zur Synthese 20 Minuten in den Ofen stellen (den Du so einstellst, dass zwar der Käse schmilzt, aber nichts anbrennt). Servieren und für 48h allen aus dem Weg gehen, die keinen Knoblauch mögen.

Balkan-Reistopf

- 250 g Reis
- 1 l Tomatensaft
- 200 g Zwiebelwürfel
- 2 grüne Paprikaschoten, in
- Streifen geschnitten
- 2 Zucchini, in Scheiben
- geschnitten
- 1 Tl Salz
- 1 Tl Rosenpaprika
- ½ Tl Thymian
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 20 g Butter
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Bund Kräuter, gehackt
- 75 g Käse

Reis in den gewässerten Römertopf füllen. Mit Tomatensaft aufgießen. Zwiebelwürfel, Paprikastreifen und Zucchini unter den Reis mischen. Die Gewürze zufügen, mit Butterflocken bedecken und das Gericht in der geschlossenen Form bei 220 Grad je nach Reissorte 80-120 Minuten garen.

Anschließend die saure Sahne mit den Kräutern verrühren, über den Reis gießen und mit dem Käse bestreuen. Dann in der offenen Form nochmals 8 Min. überbacken.

Dazu Schweinesteaks oder Schnitzel.

Für 4 Personen.

Bananenspaghetti überbacken

Für 4 Personen

500 g Spaghetti
4 El Fett, heißes
4 x Bananen
1 x Muskat
1 x Rahm (etwas)
1 x Tomatenketchup
½ Tasse= Käse
1 x Butter

Die Spaghetti wie üblich in Salzwasser gar kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. In heißem Fett schwenken. Bananen in Scheiben schneiden und unterrühren. Muskat darüber reiben, Ketchup und Rahm unterrühren und alles untereinander mengen. Eine feuerfeste Form mit der Masse füllen, geriebenen Käse darüber streuen, Butterflöckchen aufsetzen und im Ofen überbacken.

Bandnudeln- Lauch- Gratin

für 4 Personen

(pro Port. 720 kcal; 18 g Fett; = 22,5 % , 105 g KH)

10 g getr. Steinpilze
4 Stangen Lauch
500 g lange Bandnudeln
200 g Roquefort
300 ml Milch (1,5 %)
2 EL Kartoffelstärke
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer
2 EL gehackte glatte Petersilie

Steinpilze in etwas warmem Wasser einweichen, den Lauch putzen, längs halbieren und waschen, das Grün wegschneiden und das Weiße längs in dünne Streifen schneiden. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Nach 3 Minuten Garzeit die Lauchstreifen dazugeben. Die fertig gegarten Nudeln mit dem Lauch abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Roquefort zerkrümeln, die Milch

ein einem kleinen Topf erhitzen und die Hälfte des Roqueforts darin auflösen. Kartoffelstärke einstreuen, mit der Brühe würzen. Steinpilze fein hacken und zusammen mit dem Einweichwasser unter die Käsesauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie einrühren. Nudeln mit dem Lauch in einer Gratinform verteilen, die Sauce darüber geben und mit dem restl. Roquefort bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. gratinieren.

Blumenkohl, überbacken

1 Blumenkohl
1 Eßl. Butter
1 Eßl. Mehl
ca. 125 ml Milch
Salz, Muskat
150 g geriebener Käse (z.B. Gouda)

6 Personen

Blumenkohl zerteilen, die dicken Stiele einschneiden. In Wasser ca. 7 min. bissfest kochen.

Einen Eßlöffel Butter schmelzen und Eßlöffel Mehl darin an darf aber nicht braun werden. Mit Milch angießen und mit dem Schneebesen geschmeidig rühren. Mit Muskat und Salz abschmecken. Den Blumenkohl in eine feuerfeste Form legen, gewürfelte Schinkenscheiben darüber streuen und die Soße darüber gießen dem geriebenen Käse bestreuen.

Blumenkohl-Curry-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

1		Blumenkohl (ca. 750 g)
		Salz, weißer Pfeffer
500	g	Kartoffeln
200	g	Champignons
200	g	Tomaten
2	EL	Öl
30	g	Butter/Margarine
30	g	Mehl
2	TL	klare Brühe (Instand)
100	g	Schmelzkäsezubereitung (50 %)
100	g	Schlagsahne
1-2	TL	Curry

Zubereitung: Blumenkohl putzen und waschen. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln. Pilze und Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Kartoffeln darin 8-10 Minuten braten. Ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Pilze mit anbraten. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Käse darin schmelzen und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüse und Pilze in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Soße darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

kcal 420

kJ 1760

Eiweiß 31 g

Fett 26 g

Kohlenhydrate 12 g

Bohnen gratiniert

750 g junge, grüne Bohnen,
Salz,
1 Zwiebel (fein gehackt),
1 Knoblauchzehe (gepresst),
1 Hand voll Petersilie (gehackt),
3 EL Butter,
Pfeffer aus der Mühle,
60 g Parmesan (frisch gerieben)

Die Bohnen waschen, an den Enden kappen und im Salzwasser bei geringer Hitze in ca. 15 Minuten knapp weich kochen. Die Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Mit etwas Bohnenbrühe ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen bis die Zwiebel weich ist.

Die Bohnen abgießen und mit der gehackten Petersilie sowie der Zwiebelmischung in eine Auflaufform geben. Salzen, pfeffern und mit dem Parmesan bestreuen.

Im heißen Backofen ca. 5 Minuten gratinieren.

Bohnen-Pfannkuchen (Fritteelle di fagioli, Ligurien)

250 g Getrocknete weiße Bohnen

; Salz
400 g Mehl
2 Lauchzwiebeln
Öl; zum Backen

Dieses Bohnenrezept kennt man ausschließlich in Badalucco: es geht auf einen alten Brauch zurück, der auch heute noch lebendig ist. Am Gründonnerstag versammeln sich alle Familien des Dorfes und backen gemeinsam die Fritteelle. Das Gericht besticht durch seinen hohen Eiweißgehalt (Fleisch war früher nur einigen wenigen reichen Familien vorbehalten) und die hervorragende Qualität der Bohnen, die nach wie vor in der Gegend angebaut werden.

Bereits 12 Stunden vorher werden die Bohnen in warmem Wasser eingeweicht.

In einem großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Sobald sie gar sind, abgießen (das Kochwasser aufheben und abkühlen lassen).

Das Mehl mit soviel Kochwasser vermengen, dass eine cremige Masse entsteht. Zwei Stunden ruhen lassen.

Die Bohnen und die feingehackten Zwiebeln mit etwas Salz unterrühren.

Mit einem Löffel die Teigmasse nach und nach in eine Pfanne mit heißem Öl geben und die Fritteelle ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Broccoli überbacken

Zutaten:

500 g Broccoli

10 g Butter

½ Zwiebeln

7 Liter Milch

30 g Edamer

5 EL Sahne

2 TL Stärkemehl

Pfeffer, Salz

50 g Edamer

300 g Krokette

3 Portionen - 381 Kcal pro Portion** - 15 min Zub. - 30 min Ges.

Zuerst den Backofen auf 200° vorheizen und die Kroketten ca. 18 Min. auf der mittleren Schiene backen.

Inzwischen den Broccolistiel schälen und ihn in kleine Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zuerst den festeren Stiel ein paar Minuten kochen, dann die Röschen dazu geben. Den Broccoli in ca. 10 Min. bissfest kochen. In einer Pfanne die Butter auslassen und die feingewürfelte Zwiebel darin goldgelb braten, aber nicht zu braun, sonst wird sie bitter. In einem Topf die Milch erhitzen und 30 g Edamer darin schmelzen. Die Zwiebeln zufügen. Sahne mit dem Stärkemehl gut verrühren und die Sauce damit binden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den abgetropften Broccoli in eine kleine Auflaufform geben und die Käsesauce darüber gießen. Den restlichen Edamer obenauf streuen und den Broccoli für ein paar Minuten zu den Kroketten in den heißen Ofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist. Nicht täuschen lassen, die Menge sieht zwar klein aus, sättigt aber gut.

Broccoli- Gratin mit Schafskäse

Zutaten:

2 Köpfe Broccoli

Salz, Pfeffer

4 El Paprikapüree (Ajvar)

2 Tl Tomatenketchup

Pfeffer, Rosmarin

250 g cremiger Schafskäse

150 ml Milch

Zubereitung:

Broccoli putzen, in gleich große Röschen teilen, in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abschrecken und trocken tupfen. Stiele abtrennen, fein würfeln. Tomaten putzen, waschen, kreuzweise einritzen. Ofen auf 225 Grad vorheizen. Eine große Auflaufform fetten.

Paprikapüree mit Ketchup verrühren, Broccolistiele unterheben, in der Form verteilen. Broccoli und Tomaten eng aneinanderlegen, salzen und pfeffern, Rosmarin darüber streuen. Schafskäse mit Milch cremig rühren, auf dem Gemüse verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten goldbraun überbacken.

Buchweizen -Ananas - Auflauf

(Pfannengericht, die Hitze ist 1,5 E- Herd, vielleicht auch im Ofen, habe da aber keine Erfahrungen,)

1 Ananas von etwa 1kg wie ein Apfel schälen, sorgfältig von den kleinen Härchen befreien , + sehr klein schneiden

700 g abwiegen.

80 g Mandeln mit

30 40 g Orangeat gemischt in 1 Mandelmühle fein mahlen, mit

150 g Buchweizenmehl +

50 g Soja/Maismehl,

100 g Butter/Margarine

100 g Honig +

½ TI gem. Vanille

zu einer Masse verarbeiten + ca

15 min kalt stellen.

Die Ananasstückchen darunter mengen + den Auflauf zugedeckt in 25- 30 min backen

Bunter Gemüse-Auflauf

2 rote Paprika, in Streifen

3 Zucchini, in Würfel

500 g Broccoliröschen

3 Möhren, geraspelt

1/8 l Wasser

1 EL Gemüsebrühe

250 g Creme fraiche

100 g geriebenen Gouda

Paprika, Zucchini, Broccoli in eine Auflaufform geben. Möhren darauf verteilen. Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen, Creme fraiche einrühren, über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Elektro, Gas Stufe 3 oder 170 Grad Umluft ca. 20 min. backen. Käse darüber streuen und weitere 20 min. backen.

Cannelloni mit Gemüsefüllung

1 lg Gemüsezwiebel

2 Karotten

1 sm Kohlrabi

2 El Olivenöl

150 g TK-Erbesen
3 El Petersilie
1 El Thymian; frisch
1 El Basilikum; frisch
5 El Weißwein
250 g Cannelloni(Nudeln selbst herstellen)
; Salz
; Pfeffer
100 g Creme fraiche
150 g Pecorino; oder anderer -Käse, gerieben
50 g Butter

Zwiebeln fein hacken. Karotten schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Den Kohlrabi schälen und klein würfeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse mit den Erbsen, den Kräutern und dem Wein hinzufügen und alles 5 Min. dünsten, dann etwas abkühlen lassen.

Die Nudeln wenn nötig vorkochen. Den Backofen auf 200 o C vorheizen. Die Gemüsemischung mit dem Salz, dem Pfeffer, der Creme fraiche und einem Drittel des Pecorino vermengen und in die Cannelloni füllen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Cannelloni hineinschichten, mit dem restlichen Käse und Butterflockchen bestreuen und 20 Min. backen.

Champignons im Gurkenring

Portion: 4

2 Salatgurken
2 Tomaten
300 g Champignons
1 Zwiebel
375 ml Rahm
2 El Reibkäse
1 Bd. Petersilie
Salz
Pfeffer
Butter

Die Enden der Gurken wegschneiden, dann in 4 cm dicke Stücke schneiden. Mit einem Löffel sorgfältig aushöhlen und die entstandenen Ringe 2 Minuten in Salzwasser blanchieren. Abtropfen

lassen. Eine Gratinform mit Tomatenscheiben belegen und einige Butterflocken drüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenringe darauf stellen.

Die Champignons in Scheiben schneiden und mit der gehackten Zwiebel und Petersilie 5 Minuten in Butter dünsten. Flüssigkeit einkochen lassen. Die Champignons in die Gurkenringe füllen. Den Reibkäse unter den Rahm rühren und die gefüllten Gurkenringe damit übergießen. 15 Minuten bei ca. 200 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen backen.

Champignons überbacken

400 g	Champignons
20 g	Butter
1	Zwiebeln
1/8 Liter	Weißwein
1/8 Liter	Wasser
3 TL	Saucenbinder
80 g	Edamer
	Pfeffer, Salz
	Thymian
	Knoblauch
2	Baguette

Zutaten:

Champignons waschen, trocknen und in dicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und die Champignons mit den Zwiebeln kräftig anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Die Hitze auf Stufe 2 herunterschalten und die Sauce mit den Gewürzen abschmecken und mit Saucenbinder andicken. Dann die Champignons in eine Auflaufform geben und mit geriebenem Edamer bestreuen. Im Grill Stufe 3, mittlere Schiene, 5 Min. überbacken. Dazu Baguette reichen.

2 Portionen - 496 Kcal pro Portion*** - 20 min Zub. - 30 min Ges.

Ettaler Fastenauflauf

4 Portion/en

- 4 groß Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Lauchstangen

50 g Reibkäse
1 Tl Stärkemehl
1/8 l Rahm
1 Ei Butter
; Salz, Pfeffer
Röstzwiebeln
3 Scheiben Emmentaler Käse

Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser nicht völlig garen, danach in Scheiben schneiden. Lauch putzen, in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten, Lauch zugeben und kurz andünsten, am Schluss den Reibkäse zugeben, würzen. Rahm mit Stärke verrühren. Kartoffeln und Lauch in eine Auflaufform schichten, mit Rahm begießen, mit Röstzwiebeln und dem Käse belegen. Bei 175 Grad 30 Minuten backen.

Gemüse- Gratin

300 g Pellkartoffeln
2 Möhren
100 g Broccoliröschen
1 Zwiebel
100 g grüne Bohnen
1 Glas Uncle Ben's Fix für Gratin Käse & Kräuter

Kartoffeln und Möhren in feine Scheiben. Zwiebel fein würfeln. Mit den Bohnen in eine Auflaufform geben. Fix für Gratin darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Elektro- oder Gas Stufe 3 oder 170 Grad Umluft ca. 40 min. backen.

Gemüse-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:
750 g Kartoffeln
300 g Kohlrabi
300 g Möhren
1 Zwiebel (50 g)
1 Bund Petersilie
20 g Butter oder Margarine
300 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe
125 g Käse, gerieben

30 g Sonnenblumenkerne

je 1 Prise Salz,

Pfeffer,

Muskatnuss,

Zucker

1 TL Fett für die Form (8 g)

Zubereitung Die Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Kohlrabi achteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, falls nötig schälen und gleichfalls in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform einfetten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Fett erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Milch und Gemüsebrühe zugeben und erhitzen. Den Käse in der Soße schmelzen und unter Rühren etwas einköcheln lassen. Die Soße mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Etwa die Hälfte der Petersilie unterrühren. Kartoffel-, Kohlrabi- und Möhrenscheiben in die Auflaufform schichten, die Sonnenblumenkerne auf den Auflauf streuen und die Käsesoße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 45 Minuten backen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen. Nährwerte pro Portion:

kcal 443

kJ 1853

Eiweiß 3 g

Fett 19 g

Kohlenhydrate 21 g

Gemüse-Auflauf Bunter

Zutaten für 4 Portionen:

2 Paprikaschoten, rot

3 Zucchini

500 g Broccoli

3 Möhren

1/8 l Wasser

1 EL Instand Klare Gemüsebrühe

250 g Crème fraîche

100 g Gouda, gerieben (45 % Fett i.Tr.)

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Paprikaschoten, Zucchini und Broccoli waschen, putzen. Paprikaschoten in Streifen, Zucchini in Scheiben und Broccoli in Stücke schneiden. Alles in eine flache Auflaufform geben. Möhren schälen, raspeln und auf dem Gemüse verteilen. Wasser zum Kochen bringen und Klare Gemüsebrühe darin auflösen. Topf von der Kochstelle nehmen und Crème fraîche einrühren. Die Soße über den Auflauf gießen und ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Käse darüber geben und weitere 20 Minuten überbacken. Nährwerte pro Portion:

Kcal 425

KJ 1780

Eiweiß 16 g

Fett 34 g

Kohlenhydrate 15 g

Gemüse-Nudelauf

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Nudeln nach Wahl (z.B. Rigatoni oder Farfalle)

1 Beutel Tiefkühlgemüse (z.B. Kaisergemüse)

300 ml Milch 0,3 %

1 - 2 EL Mehl

1 EL Speisestärke

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Tiefkühlgemüse bissfest garen. Mit etwas Salz würzen. In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten: Milch erhitzen. Mehl und Speisestärke dazugeben; unter ständigem Rühren aufkochen und mit der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Schluss die Nudeln und das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Soße darüber gießen und ca. 20 Minuten bei 200°C überbacken.

Nährwerte pro Portion: 467,5 kcal, 4,05g Fett, 7,8 Fett %

Bemerkung: Das Rezept habe ich mir selbst ausgedacht. Die Zutaten hat man eigentlich fast immer zu Hause und es ist sehr schnell gemacht. Bisher ist es immer sehr gut angekommen.

Eingetragen von Daniela.

Gemüseauflauf

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g Spiralnudeln

1 große Zucchini

1 Zwiebel

300 g Brokkoli

1 gelbe Paprika

3 Strauchtomaten
100 geriebener Käse
200 g Rosenkohl
1 P. Maggi Fix für Brokkoli- Gratin

Zubereitung:

Rosenkohl halbieren, Brokkoli in Röschen teilen und in der Mikrowelle zugedeckt mit wenig Wasser 8 Min. garen.

Nudeln in Salzwasser etwa 7-8 Min. kochen.

Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel und Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln in eine Auflaufform geben und das Gemüse bunt darüber schichten, die Tomaten oben auf.

Maggi Fix nach Anweisung mit Wasser anrühren, über den Auflauf geben und alles mit dem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 200 Grad etwa 15-20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 2g Fett, = 4,5 WW-Points

Gemüselasagne mit Spinat oder Broccoli

100 g Butter
200 g Broccoli
1 Paprikaschote rot
1 Paprikaschote gelb
1 Bd. Frühlingszwiebeln
200 g Kohlrabi
1 Dose Passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 tl Thymian
Salz
Pfeffer
200 g Schafskäse
12 Lasagneplatten je ca., 7,5 x 16 cm

Öl in einer Pfanne erhitzen, geputzten, in Röschen geteilten Blumenkohl und Broccoli, in Streifen geschnitten. Paprika, geschälte und in Stücke geschnittene Zwiebeln und Kohlrabi dazugeben und alles mit Tomaten, zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Thymian 10 Minuten dünsten.

Lasagneplatten nach Packungsanweisung vorbereiten. In die gefettete

Lasagneform eine Lage Lasagneplatten geben, darauf eine Schicht Gemüse füllen und so fortfahren, bis die Form voll ist, oder einem die Zutaten ausgehen. Die oberste Schicht sollte Gemüse sein. Darauf den in Würfeln geschnittenen Schafskäse streuen und alles bei 175 Grad 80 Minuten backen

Griechischer Tomatenauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tomaten

200 g Feta 10 % Fett

1 TL Öl

150 g Reis (roh)

300 ml Wasser

1 Btl. Maggi Fix für Tomaten-Zucchini Gratin

Zubereitung

Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Feta in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten. Ungekochten Reis einfüllen, Tomaten- und Feta- Scheiben dachziegelartig abwechselnd darüber schichten. Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und aufkochen. Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 415 kcal, 18g Fett, 39,04 Fett %

Bemerkung: Nährwerte basieren auf Feta mit 55 % Fett.

Meine Version dürfte LF sein.

Haferflockenauflauf mit Äpfeln + Birnen

Bei 4 Portionen etwa 2325 kj / 550kcal

15 g Eiweiß, 28 g Fett, 63 g Kohlehydrate, 6 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 25-30 min

Backzeit: 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

200 g grobe Hafervollkornflocken / Hirseflocken +

50 g gem Walnüsse o., 30 g ger. Gem. Sesam +

200 g Sahnequark +

60 - 70 g Honig +

2 El Sonnenblumenöl +

150 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren schnell verrühren

+ ca 20 min quellen lassen.

350 400 g Äpfel + Birnen gemischt kleingeschnitten vorbereitet gewogen

+ unter den Teig rühren

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

Hirse-Tomatenauflauf

1 Rezept

250 g Hirse

¾ l Wasser

1 TI Salz

100 g Käse, gerieben

4 große Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 Lorbeerblatt

Olivenöl

Koriander

Kerbel

Liebstockel

Salz, Pfeffer

Die Hirse waschen und mit Wasser und Salz 30-40 Minuten kochen und Quellen lassen. Die Tomaten zerkleinern und in etwas Olivenöl mit den Gewürzen 30 Minuten kochen. In eine Auflaufform abwechselnd erst Hirsebrei (fingerdick), Tomatenbrei und Reibkäse, und dann wieder Hirse einfüllen,

Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Hirseauflauf

Bei 4 Portionen etwa 2375 kj / 575 kcal

15 g Eiweiß, 23 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 6 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit: 30 min

Backzeit: 30 min

Zutaten für eine Pfanne 24 cm Ø

200 g Hirse heiß + kalt waschen, dann in dem
400 ccm Wasser 10 min kochen + ausquellen lassen
40 g Butter unter die noch warme Hirse rühren+
80 g ung. kleingeschnittenen Trockenfrüchte +
50 g beliebige grob o. feingeriebenen Nüsse +
etwas Meersalz +
Gewürze nach Wahl +
75 g Honig +
150 g Sahnequark +
50 g Weizen- o. Buchweizenmehl unterrühren

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

♣ Tipp

Sehr gut kann man auch gekochte Hirse vom Vortag verwenden :

Man benötigt dann für 500 g gegarte Hirse

etwa 200 g Quark +

kann auf die Zugabe von Mehl verzichten.

Indianisches Maisdessert

Zutaten:

700 g Äpfel; säuerlich

4 El. Ahornsirup

125 g Maisgrieß

0,5 Tl. Salz

60 g Butter

4 El. Honig

500 ml Schwedendickmilch oder

; geschlagene Dickmilch

1 El. Zitronensaft

1 Tl. Butter; für die Form

Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelvier-
tel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstrei-
chen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit dem Ahornsirup beträufeln. Den
Backofen auf 180° vorheizen.

Den Maisgrieß in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Die Butter zerlassen, nicht bräunen lassen und den Honig darin auflösen. Gut die Hälfte davon mit der Schwedendickmilch oder der Dickmilch verrühren. Den Rest aufbewahren.

Die Schwedendickmilchmischung auf den Maisgrieß gießen, alles gut miteinander verrühren und auf den Apfelscheiben verteilen. Den Zitronensaft unter die restliche Butter-Honig-Mischung rühren, den Auflauf damit beträufeln und auf der zweiten Schiene von unten in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Heiß servieren.

Tipp: Der Maisgrieß kann ganz oder zur Hälfte durch Weizengrieß ersetzt werden, der mild im Geschmack und feiner in der Körnung ist.

Indische Kartoffelpfanne

350 g Blumenkohl
2 Zwiebeln
3 Tomaten
600 g kleine, festkochende Kartoffeln
150 g Champignons
300 g TK-Erbesen
150 g saure Sahne
1/2 Bund Petersilie
Curry, Salz, Cayennepfeffer

Geputzten Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten häuten, vierteln. Champignons putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Kartoffeln schälen, vierteln. Zwiebeln in erhitztem Butterschmalz kräftig anbräunen, 1 EL Currypulver kurz mitrösten lassen. Blumenkohl, Kartoffeln und Pilze zugeben und unter Rühren 6-8 min anbraten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, noch 1 EL Currypulver, etwas Cayennepfeffer und Salz zufügen, 10-12 min köcheln lassen, ab und zu umrühren. Unaufgetaute Erbsen und Tomaten zufügen, weitere 5-10 min leise kochen lassen. Saure Sahne unterrühren, nochmals mit Salz und Curry abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Wer's schärfer mag: 1 Chilischote mitschmoren lassen oder getrocknetes Chilipulver zufügen!

ein ähnliches Gericht kenne ich auch, allerdings ohne Pilze und mit Joghurt, wie madhu auch vermutet hat. allerdings kommen da ein paar mehr Gewürze dazu damit auch richtig indisch schmeckt:

1 tl Kurkuma,
1 tl Cumin,
1 tl Fünf-Gewürz-Mischung und

¼ tl gemahlener

Statt der Sahne kann man auch Kokosmilch verwenden.

Indischer Spinatauflauf Vegetarisch

3 Portionen

1 kg Blattspinat
Zucker
1 Zwiebel
2 El Sonnenblumenöl
1 Stück Ingwer
2 Tl Koriander
2 Tl Kreuzkümmel
2 Tl Chilipulver
1 Tl Kurkuma
100 g Creme fraiche
Zucker
1 El Zitronensaft
60 g Ricotta

Spinat putzen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser knapp 1 Minute garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer schälen und fein hacken, zugeben. Gewürze zufügen, kurz mitdünsten. Crème fraîche einrühren. Soße mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Backofengrill einschalten. Den Spinat ausdrücken und daraus 3 Nester formen.

In eine ofenfeste Form setzen und mit der Soße übergießen. Ricotta mit einer Gabel zerdrücken und in die Nester geben. Auf der mittleren Schiene 3-5 Minuten überbacken.

Indisches Bohnen-Kartoffel-Gemüse

für 4 Personen

(pro Port. 275 kcal; 7 g Fett; = 23 % kcal aus Fett, 37g KH)

1 kg grüne Bohnen

200 g fest kochende Kartoffeln
Salz,
60 g Rosinen
2 Zwiebeln,
1 EL Butter
2 EL Currypulver
¼ l Gemüsebrühe
300 g Joghurt (3,5 %)
2 TL Speisestärke,
Pfeffer

Bohnen putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Beides in kochendem Salzwasser ca. 15 Min garen. Inzwischen Rosinen in warmem Wasser einweichen, die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Das Currypulver mitdünsten, dann die Brühe angießen. Joghurt mit Stärke glatt rühren und zu den Zwiebeln geben. Rosinen abtropfen lassen und unterrühren, die Sauce noch salzen und pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Bohnen und Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mit der Joghurtsauce vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Karotten- Fenchel- Gratin

Portion: 2

500 g Karotten
500 g Fenchel
; Salz
1 Zwiebel
10 g Butter
1 El Zitronensaft
100 g Kräuterschmelzkäse

Karotten in dünne Scheiben schneiden, Fenchelknollen (Fenchelgrün aufbewahren) in Längsrichtung ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Karotten hineingeben. Nach 2 Minuten die Fenchelscheiben dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Auflaufform heiß werden lassen, die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Die Karotten- und Fenchelscheiben dazugeben und im Fett wenden. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Schmelzkäse in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse verteilen.

Die Form bei 225 Grad 15 Minuten überbacken. Mit dem grob gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Kartoffel- Gemüse- Moussaka (Musakka)

1 klein rote Paprikaschote
1 klein gelbe Paprikaschote
400 Gramm Tomaten
150 Gramm Zucchini
30 Gramm Butter
30 Gramm Mehl
200 Milliliter Milch
125 Milliliter Sahne
125 Gramm Emmentaler; frisch gerieben
700 Gramm mehligkochende Kartoffeln
2 Esslöffel Pistazien; fein gehackt
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1/2 Bund frischer Thymian
1 Prise Zucker
weißer Pfeffer; (frisch gemahlen)
Salz
10 Gramm Butter; zum Belegen

1) Die Paprikaschoten waschen vierteln. Stielansätze, Trennwände und Kerne entfernen, dann in Streifen schneiden. Tomaten häuten und klein würfeln, dabei Stielansätze und einen Teil der Kerne entfernen. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und gründlich kalt abspülen und mit etwa zwei Dritteln des hellen Grüns in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schwenken. Petersilie fein hacken, und die Thymianblättchen von den Stielen streifen. 2) Die Tomaten mit den Kräutern mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3) Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Mehl mit einem Schneebesen gründlich unterrühren. Dann die Milch unter ständigem kräftigem Schlagen hinzugießen. Die Sauce in der Pfanne etwa 4 Minuten einkochen lassen. Die Sauce dabei einmal gründlich durchrühren. Die Sauce vom Herd nehmen, die Sahne und den Käse unterrühren. Die Sauce mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. 4) Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben teilen. Eine feuerfeste Form lagenweise mit den Kartoffeln, dem Gemüse und der Tomatenmischung füllen. Mit den Kartoffeln beginnen und jede Schicht mit der Sauce beträufeln. Die restliche Sauce über die eingeschichteten Zutaten füllen. Die Pistazien drüberstreuen. Die Butter in klei-

ne Flöckchen schneiden und auf die Moussaka geben. 5) Die Moussaka auf dem Rost in die mittlere Schiene des Ofens geben. Bei 200 Grad 45 Minuten backen, bis die Zutaten weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Moussaka kurz stehen lassen, dann in der Form servieren.

Kartoffel- Zucchini- Gratin

600 g mittelgroße Kartoffeln,
800 g Zucchini,
Brühwürfel,
1/2 l Milch,
4 El Soßenbinder,
4 El geriebener Emmentaler,
4 Tl Sonnenblumenkerne

Die Kartoffeln gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Mit den Kartoffelscheiben in eine gefettete feuerfeste Form einschichten. Die Milch zum Kochen bringen, Soßenbinder einrühren mit dem Brühwürfel würzen und die Flüssigkeit über die Kartoffeln gießen. Den geriebenen Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 40 Min. backen.

Kartoffel-Lauch-Gratin

Zutaten (für 4 Portionen)
500 g Kartoffeln
50 g Bergkäse 50 % F.i.Tr.
250 ml Milch 1,5 %
30 g Stärkemehl
500 g Porree (Lauch)

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln und den Lauch in Scheiben schneiden, mischen und in eine Auflaufform geben. In die Milch das Stärkemehl (kann auch Maisstärke sein) rühren, würzen mit Salz, Pfeffer und viel Muskat und aufkochen bis es ein bisschen sämig ist. Dieses über die Kartoffel/Lauch-Mischung geben mit geriebenen Käse bestreuen und bei 180 °C 50 min in das Backrohr schieben.

Nährwerte pro Portion: 221 kcal, 5,6g Fett, 22,81 Fett %

Bemerkung: Wir essen das immer ohne Beilage, als Hauptgericht, macht papp satt und schmeckt uns.

Kartoffel-Porree-Auflauf

1,2 kg Kartoffeln
1 Stange Porree
4 Möhren
250 g Schmelzkäse
1/8 l Milch

Kartoffeln in Scheiben, Porree in Ringe, Möhren raspeln. In eine Auflaufform schichten. Den Schmelzkäse mit der Milch verquirlen und darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad ca. 15 bis 20 min. goldgelb backen.

Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, Salz,
4 EL Soja cremig oder Soja Cuisine oder süße Sahne,
Kräutersalz, Muskat, schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
700 g Rosenkohl,
100 ml Gemüsebrühe

Tomatensoße:

4 Tomaten,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl, Kräutersalz, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln säubern, in Salzwasser garen, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Sojasahne in einem Topf erwärmen, die Kartoffelmasse hineingeben und mit einem Schneebesen zu einem Brei verrühren. Mit Kräutersalz und Muskat abschmecken.
2. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, waschen und in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten dünsten. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Für die Tomatensoße Tomaten von den Stielansätzen befreien, überbrühen, Haut abziehen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Tomatenstückchen zugeben und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen. Soße mit den Gewürzen abschmecken.

4. Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Hälfte des Kartoffelpürees in eine Auflaufform füllen. Hälfte des Rosenkohls darauf schichten, dann den Rest des Pürees und den restlichen Rosenkohl darauf geben. Tomatensoße über den Auflauf gießen und im Backofen etwa 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 10 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 326 kcal (5g Fett) = 13,8 % Fett

Kartoffel-Spinat-Auflauf

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln

500 g Austernpilze

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Öl,

Salz,

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Paket tiefgekühlter Rahm-Spinat (450 g)

100 g Schlagsahne

150 g Schweizer Appenzeller Käse

Die Kartoffeln waschen und ungeschält in etwa 20 Minuten garen. Abgießen, sofort kalt abschrecken und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Austernpilze mit einem Backpinsel säubern (möglichst nicht waschen) und falls nötig in etwas kleinere Stücke teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Öl erhitzen und die Austernpilze mit Zwiebel und Knoblauch darin 6 Minuten braten. Die Pilze kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln in eine Auflaufform füllen.

Den gefrorenen Spinat mit der Sahne in einen Topf geben und auf niedrigster Stufe auftauen, dann aufkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln und die Pilze gießen. Käse grob reiben und darüber streuen.

Auflauf auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Diesen Auflauf können Sie ebenso gut mit Champignons zubereiten.

Kartoffel-Zwiebel-Auflauf

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250 g Champignons

600 g Gemüsezwiebeln

4 EL Öl

2 Schalen Kräuterfrischkäse von je 200 g

75 ml Milch

Kartoffeln waschen und ungeschält in 20 Minuten garen. Abgießen, eiskalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons mit Küchenpapier säubern und vierteln. Gemüsezwiebeln schälen und grob würfeln. 2 EL Öl erhitzen und die Champignons darin 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln geben. Im übrigen Öl die Zwiebeln goldbraun braten und mit den Kartoffeln und Pilzen vermischen. Den Frischkäse mit der Milch glattrühren und gleichmäßig über die Zutaten in der Auflaufform verteilen. Dann auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen.

Kartoffelauflauf mit Sahne

4 Personen

1200 g Kartoffeln

; Kräutersalz

; Pfeffer

2 TL Thymian

1 TL Oregano

1 Prise Salbei

2 Knoblauchzehen

40 g Parmesan; gerieben

100 g Emmentaler; gerieben

200 ml Sahne

175 ml Milch

; Butter

Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Salbei, Knoblauch und dem Käse mischen. In eine gebutterte Auflaufform füllen und mit der Sahne/Milch-Mischung übergießen. Butterflöckchen draufsetzen.

Kartoffelgratin

(3-4 Portionen)

1 kg Kartoffeln (festkochend) schälen, in s e h r dünn e Scheiben hobeln und in eine leicht gefettete Auflaufform geben.

1 Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Kartoffeln verteilen.

¼ l Milch (1,5 %) mit

2 Knoblauchzehen (gepresst)

1 Pckg. TK-Basilikum und

1 TL Olivenöl aufkochen, mit

Salz/Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen.

Im Backofen bei 200° (Umluft 170°) für ca. 45 Minuten garen

Kartoffelgratin

Zutaten (für 6 Portionen)

2 TL Öl

½ Becher saure Sahne (75 g)

350 ml fettarme Milch

750 g Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer

Muskat

Paprikapulver nach Wunsch

Zubereitung

Rechteckige Backform einfetten. Saure Sahne, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Auf den Boden der Form eine Schicht Kartoffelscheiben legen. Einen Teil der Sahnemischung darüber gießen. Die Hälfte der Zwiebeln darüber verteilen. Diesen ganzen Vorgang nochmals wiederholen.

Dann die restlichen Kartoffeln als Endschicht auftragen und den Rest der Sahnemischung darüber geben. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen. Nun die Folie entfernen und weitere 20 Minuten backen. Am Schluss mit Paprikapulver bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 185 kcal, 5g Fett, 24,32 Fett %

Bemerkung: Ich finde diese If- Variante sehr schmackhaft.

Kartoffelgratin III

8 große Kartoffeln (Wichtig: möglichst weich kochen sonst etwas in Wasser vorgaren)

Margarine oder Butter zum Einfetten der Form

500 g Käse (Emmentaler oder Gauda (Pikante))

2 Becher süße Sahne (400 g)

einige Knoblauchzehen (nach Geschmack)

Pfeffer (frisch gemahlen)

Salz

Rosmarin

Rohe Kartoffeln in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und in der gefetteten Form dachziegelartig anordnen. Reichlich Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Rosmarin darüber streuen. Knoblauch fein hacken, oder besser noch quetschen und über die Kartoffeln verteilen. Den Käse grob raspeln und alles damit bedecken. Die Sahne gleichmäßig darüber gießen. Backofen auf 170 Grad einstellen nicht vorheizen, Rost auf die mittlere Schiene schieben. Gratin etwa 40-45 min. backen, bis die Käseschicht schön braun ist. Mit Holzstäbchen kontrollieren, ob die Kartoffeln gar sind und evtl. noch etwas nachgaren. Wird der Käse langsam zu dunkel, und die Kartoffeln sind noch nicht gar, dann die Form mit Alufolie abdecken und bei 150 Grad weitermachen.

Kartoffelgratin mit Zuckerschoten

für 4 Personen

(pro Port. 300 kcal; 9,5 g Fett; = 29 % kcal aus Fett, 33g KH)

750 g fest kochende Kartoffeln

200 g Zuckerschoten, Salz

250 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 EL Speisestärke

Pfeffer,

etwas ger. Muskatnuss

100 g gerieb. Gauda

einige Zweige glatte Petersilie

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffelscheiben in Salzwasser garen, dann die Zuckerschoten im kochenden Salzwasser 2-3 Min. mitkochen lassen. Das Gemüse in ein Sieb geben., eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Joghurt und Stärke verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse in eine beschichtete Form schichten, mit der Joghurtmischung begießen, den Käse darüber verteilen.

Das Gericht im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. backen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Kartoffeln Gemüsegratin mit Alpenfrischkäse

- 20 g Butter, für die Form
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 40 g Butter
- 2 Zwiebeln, geviertelt und in Scheiben geschnitten
- 150 g Lauch, in 2cm-Stücken
- 150 g Blattspinat, blanchiert
- 2 Karotten, in Scheiben
- 150 g Greyerzer
- 400 g Kartoffeln, geschält
 - in Scheiben geschnitten

FÜR DEN GUSS-----

- 150 ml Bouillon
- 100 ml Rahm
- 150 g Alpenfrischkäse
 - ; Salz
 - ; Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss

Eine feuerfeste Form mit der Butter und dem Knoblauch bestreichen. Die Butter aufschäumen, Zwiebelscheiben und Lauchstücke begeben und andünsten. Leicht würzen und in die Form verteilen. Den Spinat und die Karottenscheiben auf den Lauch verteilen, die Hälfte des Greyerzers darüber streuen. Alles schuppenartig mit den Kartoffelscheiben belegen.

Für den Guss alles miteinander vermischen und leicht würzen.

Den Guss darüber verteilen und mit dem restlichen Greyerzer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C rund 80 Minuten backen.

Käseauflauf

Bei 4 Portionen etwa 3000 kj / 725 kcal
35 g Eiweiß, 45 g Fett, 40 g Kohlehydrate, 10 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit 10 min
Ruhezeit : 20-30 min
Backzeit: etwa 30-35 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

100 g geröstete feingeriebene gesalzene Erdnüsse +
200 g Weizenvollkorn-/Buchweizenmehl +
200 g Sahnequark +
230 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser schnell verrühren
+ ca 20 - 30 min quellen lassen.
200 g Lauch/Porree/2- 3 kl. Zwiebeln fein schneiden + in
1-2 El Sonnenblumenöl/Olivenöl weich braten +
230- 250 g ger. Hartkäse +
½ Bund geh. Petersilie + mit Teig vermengen + mit
Meersalz +
1 TI Rosenpaprikapulver +
etwas ger. Muskatnuss, getr. Oregano + Rosmarien abschmecken

Die Pfanne einfetten.
Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen +
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 - 35 min von unten backen.

Variante : Käse-Flockenauflauf

200 g Vierkornflocken (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) mit
40 g Weizenvollkorn-/Buchweizenmehl
200 g ger Hartkäse
1 El Sonnenblumenöl
etwa 1 TI Meersalz
½ Bund geh. Petersilie
Gewürze + Kräuter nach Wahl
100 g Sahne
¼ l kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser schnell verrühren
Die Masse 15 - 20 min quellen lassen

Die Pfanne einfetten.
Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen +
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 - 35 min von unten backen.

Variante : Käse-Grießauflauf

250 g Weizenvollkorn Grieß mit

250 g ger. Käse
evtl 1 Ei Sonnenblumenöl
etwa 1 TL Meersalz, Kräuter, + Gewürze nach Wahl
400 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser schnell verrühren
Die Masse 15 - 20 min quellen lassen

Die Pfanne einfetten.
Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen +
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 40 min von unten backen.

Lasagne a la Florenz

50 g Butter/Margarine
50 g Mehl
0,5 l klare Brühe
0,25 l Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
500 g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 El Olivenöl
6 Tomaten
12 weiße Lasagneblätter
40 g frisch ger. Parmesan
Petersilie

Butter schmelzen, Mehl anschwitzen. Mit Brühe und Milch abschrecken, aufkochen würzen. Zwiebel und Knoblauch würfeln, in 2 El Öl andünsten. Gewaschenen Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen, würzen, abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. 1/3 der Sauce in eine Auflaufform geben, mit Lasagneblätter bedecken. Die Hälfte des Spinats und der Tomaten darauf schichten. Mit Lasagneblätter abdecken, wieder mit 1/3 Sauce begießen. Restlichen Spinat und Tomaten darauf geben. Mit Lasagneblätter abdecken, Sauce drübergeben. Mit Parmesan bestreut im Ofen (E-Herd: 200Grad/Gas: Stufe 3) ca. 30 min backen.

Restliches Öl 15 min vor Ende der Garzeit über die Lasagne träufeln. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 1,25 Std.

* Pro Person ca. 550 kcal/2310 Joule

Lasagne mit Spinat-Quark-Füllung (LowFett 30)

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Parmesan 32% F.i.Tr.
125 g Lasagneblätter
125 g Magerquark
200 g Tomaten, Konserve
200 g Blattspinat, tiefgefroren
Basilikum
1/2 TL Thymian
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Salz
Muskatnuss

Zubereitung

Spinat auftauen und grob zerkleinern. In 1 TL Öl kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten mit Saft, gehackter Knoblauch und Thymian erhitzen, würzen und zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Quark mit 20g Parmesan mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Spinats in eine Auflaufform geben und die Hälfte der Lasagneblätter drauf, dann Quarkcreme und noch mal Spinat, darauf Basilikumblätter und noch mal Nudeln. Zum Schluss die Tomatensoße und übrige Quarkcreme. Diese mit restlichen Parmesan bestreuen. 200 C_ im Backofen ca. 20 min garen, dann Deckel ab und noch mal ca.15 min überbacken.

Nährwerte pro Portion: 347,6 kcal, 5,25g Fett, 13,59 Fett %

Lasagne nach Bauernart

SAUCE

Parmesankäse

UND NOCH

250 g Lasagneblätter
50 g Butter
50 g Mehl
3 Sahne
700 ml Milch
Salz

FÜLLUNG

300 g Artischockenböden
2 Knoblauchzehen (geschält)

- und feingehackt)
- 2 Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 g Erbsen (tiefgefroren
oder aus der Dose)
- 100 g Fontinakäse

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und mit Sahne und Milch ablöschen. Die Sauce mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen, so dass eine geschmeidige Béchamelsauce entsteht, und mit etwas Salz würzen.

Artischockenböden zusammen mit den Knoblauchzehen (geschält und feingehackt) in Olivenöl andünsten und mit Weißwein ablöschen.

Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und zu der Béchamelsauce geben.

Fontinakäse in Scheiben schneiden.

Parmesankäse nach Geschmack bereitstellen.

Lasagneblätter nach Packungsanweisung vorbereiten. Eine Lasagneform mit Butter einfetten und ein dünne Schicht Béchamelsauce einfüllen.

Zwei Lasagneblätter darüber verteilen, dann wieder eine Schicht mit Sauce und Fontinakäse. Auf diese Weise sieben Schichten herstellen, mit einer Schicht Sauce abschließen und mit einigen Butterflöckchen und etwas Parmesan. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 35 Minuten backen lassen.

Anmerkung: Fontinakäse ist teuer und nicht leicht zu bekommen. Als Ersatz taugt ein anderer, aromatischer Berg-Käse oder notfalls junger Gouda mit etwas Parmesan

Linsen-Kokos-Curry

für 4 Personen

- 200 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 40 g Butterschmalz
- 300 g Linsen
- 1 -2 El. Curry (mild)
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 2 El (oder mehr) Mangochutney
- 1 Kokosnuss
- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 30 g Butter

Salz
1 El Honig
100 g Creme fraiche

Zwiebeln pellen, in schmale Spalten schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, mit Zwiebeln in Butterschmalz bei milder Hitze glasig dünsten. Linsen und Curry unterrühren, leicht anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, 45 min. zugedeckt garen. Mit Salz und Mango- Chutney abschmecken. Kokosnuss anbohren, Milch abgießen.

Die Nuss bei 150° 15 min. im Backofen erhitzen. Dann öffnen, das Fleisch auslösen und fein reiben.

Möhren und Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in Butter zugedeckt 10 min. dünsten. Mit Salz und Honig abschmecken. Etwas abkühlen lassen und Creme fraiche unterrühren.

Linsencurry in eine Auflaufform füllen, Gemüsemischung darüber verteilen, Kokosflocken drüberstreuen.

Dazu passt z.B. Rotwein (der schmeckt ja immer-)

Mexikanischer Gemüseauflauf

für 2 Personen - Zubereitungszeit 45 Min

Pro Portion: 520 kcal, 65 g KH, 17 g Fett = 29 %

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote
3 Stangen Staudensellerie
200 g Kidneybohnen (Dose)
200 g Mais (Dose)
je ½ rote und grüne Paprikaschote
150 g Kartoffeln
1 EL Speiseöl
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Tomatenmark
1 Msp. Chilipulver
1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Spritzer Tabasco
100 g saure Sahne (10 %)
30 g Tortillachips
30 g geriebener Emmentaler

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Chilischote in feine Streifen, Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Bohnen und Mais in einem Sieb abtropfen

lassen. Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, dann das zerkleinerte Gemüse, die Kartoffeln und die Chilistreifen dazugeben. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Bohnen und Mais mit der Gemüsebrühe zum Gemüse geben, alles aufkochen lassen, mit Tomatenmark, Chilipulver, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsemischung mit der sauren Sahne vermischen und in eine flache Auflaufform geben. Die Tortillachips darüber legen, den Käse darüber streuen und etwa 20 Min überbacken.

Möhren-Broccoli- Gratin

Zutaten für 4 Personen:

300 g Möhren

Salz

300 g Broccoli

½ Gemüsezwiebel(ca. 125 g)

Fett für die Förmchen

weißer Pfeffer

etwas getrockneter Thymian

geriebene Muskatnuss

200 g Schlagsahne

2 EL geriebener Emmentaler Käse

Pro Portion ca.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
------	----	--------	------	---------------

230	960	6 g	18 g	8 g
-----	-----	-----	------	-----

Zubereitung

Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren.

Broccoli putzen, waschen und die Röschen der Länge nach durchschneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

2. 4 flache, feuerfeste Förmchen oder 1 große Form mit Fett ausstreichen. Möhrenscheiben, Broccoliröschen und Zwiebelspalten einschichten. Dabei mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat würzen.,4. Sahne über das eingeschichtete Gemüse gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C / Gasherdd: Stufe 3) 20-25 Minuten garen., Getränk: ein feinherbes Pils.,

Möhrengratin mit Champignons

1 kg Möhren

1 El Butter

½ TL Zucker
; Salz
; Pfeffer
4 El Weißwein
100 g Sahne
250 g Champignons
1 bn Glatte Petersilie
150 g Schnittkäse

Die Möhren putzen, waschen und längs vierteln. Butter erhitzen, Gemüse zugeben, mit Zucker bestreuen. Ca. 3 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wein 6 min köcheln lassen. Hälfte der Sahne zufügen. Ofen auf 200 ° vorheizen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln. Einige Zweige für die Garnierung zur Seite legen, Rest fein hacken. Käse würfeln.

Möhren, Pilze, gehackte Petersilie in eine flache Auflaufform schichten. Mit Gemüsefond übergießen, mit den Käsewürfeln bestreuen. Restliche Sahne darüber träufeln. Ca. 6 min überbacken. Mit Petersilie garniert servieren.

Ca. 1,45 DM pro Person.

Variation 1: nur 750 g Möhren, dazu aber noch 300 g gemischtes Hack - dieses getrennt in etwas Öl krümelig braten. Mit Möhren und Pilzen einschichten.

Variation 2: 400 g Putengeschnetzeltes in Öl anbraten und zu 500 g vorbereiteten Möhren und den Pilzen hinzufügen.

: Pro Person ca. : 310 kcal
: Pro Person ca. : 1298 kJoule
: Zubereitung : 35 min

Möhrengratin mit Käsesoße

Für 4 Personen
· 750 g Kartoffeln
· 750 g Möhren
· 150 g Blauschimmelkäse
· 150 g Crème fraîche
· Salz, Pfeffer

- 1-2 EL Sonnenblumenkerne
- etwas geriebener Käse (z.B. Gauda Mittelalt)

Kartoffeln kochen., schälen

Möhren putzen, schälen, in dicke Scheiben schneiden und bissfest garen.

Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

In eine gefettete Auflaufform Möhren und Kartoffeln schichten.

Jede Lage etwas salzen und pfeffern.

Blauschimmelkäse in einem Topf etwas zerdrücken und zusammen mit der Crème fraîche vorsichtig schmelzen. Käsesoße über den Auflauf geben, mit geriebenem Käse bestreuen.

Sonnenblumenkerne und Butterflöckchen über den Auflauf streuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Mürbeteig- Apfel- Auflauf

Für einen Mürbeteigauflauf , bei dem das Mehl die Flüssigkeit durch zer-
kleinerte Früchte erhält, verwende ein Mehl, das viel Flüssigkeit auf-
nimmt, ohne dabei breiig zu werden.

Bei 4 Portionen etwa 3250 kj / 775kcal

8 g Eiweiß, 48 g Fett, 85 g Kohlehydrate, 15 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit 40 min

Backzeit: 35-40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

200 g Grünkernmehl mit

120 g Butter +

120 g Honig +

½ TL Zimtpulver + gut vermengen, dann

120 g Kokosflocken untermischen.

Den Teig etwa 15 min kalt stellen.

etwa 700 g vorbereitet grobgeriebene säuerliche Äpfel dazu geben.

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen,

+ etwas abgekühlt servieren.

Tipp

Wenn man für diesen Auflauf Weizenmehl verwenden möchte, benötigt man etwa 300 g.

Variante : Gersten- Birnenauflauf

200 g Gerstenmehl mit
80 g gem Haselnüssen,
100 g Butter,
110 g Honig +
½ TI Zimtpulver zu einer Masse verarbeiten.
Etwa 15 min kalt stellen,
200 g Jogurt +
etwa 600 g sehr kleingeschnittene Birnen unterrühren.
Den Auflauf zugedeckt in 35- 40 min backen

Variante : Buchweizen- Ananasauflauf

1 Ananas von etwa 1 Kg wie ein Apfel schälen, sorgfältig von den kleinen Härchen befreien + sehr klein schneiden.
Von dem Fruchtfleisch 700 g abwiegen.
80 g Mandeln mit
30 - 40 g Orangeat gemischt in einer Mandelmühle feinmahlen, mit
150 g Buchweizenmehl
50 g Weizenvollkornmehl
100 g Butter
100 g Honig
+ ½ TI gem Vanille zu einer Masse verarbeiten +
etwa 15 min kalt stellen.
Die Ananasstückchen darunter mengen +
den Auflauf zugedeckt in 25 - 30 min backen.

Variante : Reismehl- Zwetschgenauflauf

200 g NT- Reismehl (Rundkorn) mit
100 g gem Haselnüssen
100 g Butter+
je ¼ TI Zimtpulver + gem Ingwer zu einer krümeligen Masse verarbeiten
+ etwa 15 min kalt stellen
Dann gut 600 g kleingeschnittene Zwetschgen darunter mengen + den
Auflauf zugedeckt in etwa 35 min backen.

Nudelauflauf 2

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

200 g Vollkornnudeln (200 g Buchweizen 0,5 Tl Salz + 2 Ei)
Vollmeersalz
500 g Blattspinat
1 Zwiebel (50g)
1 Knoblauchzehe
2 Ei. Öl
Pfeffer
Muskat
600 g Tomaten
20 g Sonnenblumenkerne
1/2 Bd. Basilikum (gehackt)
200 g geraspelter Gouda

ZUBEREITUNG:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen. Spinat waschen, verlesen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl andünsten. Spinat zufügen, ca. 10 Minuten dünsten. Würzen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Vorbereitete Zutaten, Sonnenblumenkerne, Basilikum und 100 g Käse in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Eventuell mit Petersilie anrichten.

Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nudelauflauf mit Blattspinat und Schafkäse

Zutaten (für 5 Portionen)

5 g Butter
200 g Schafskäse 20 % F.i.Tr.
50 g Parmesan 32% F.i.Tr.
400 g Nudeln
15 g Weizenmehl
500 g Blattspinat, tiefgefroren
250 ml Milch 0,1%
3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen, das Mehl dazugeben und rösten bis dieses goldgelb wird. Mit Milch aufgießen und langsam aufko-

chen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Blattspinat (kochen oder auftauen lassen) mit Salz und Pfeffer und dem Knoblauch würzen. Nudeln (am besten Bandnudeln) al dente kochen und abseihen. Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und in eine Auflaufform füllen. 30-40 min bei 200 Grad backen, in den letzten 5 Minuten mit dem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 418 kcal, 8g Fett, 17,22 Fett %

Beilagen: Salat

Bemerkung: Ich habe den 20 % Schafkäse bei einem Türken am Marktstand gekauft.

Eingetragen von Julia.

Nudelauflauf Schneller

Zutaten für 4 Portionen:

1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
		Salz
½		rote Paprika
½		grüne Paprika
150	g	Blattspinat
150	ml	Gemüsebrühe
		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100	g	Eier- oder Vollkornnudeln
30	g	geriebener Emmentaler
1	EL	frischer Schnittlauch
		Thymiangewürz

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit etwas Salz zu einer Paste verrühren. Beides in eine beschichtete Pfanne geben und fettfrei glasig schwitzen. Paprikaschoten putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Blattspinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, je nach Bedarf klein schneiden, zum Gemüse geben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Thymian würzen. Die Gemüsemischung schichtweise mit den Nudeln in eine Auflaufform geben. Emmentaler drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten auf 180°C backen. Herausnehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

kcal 300

KJ 1230

Nudeln-Paprika- Pfanne

250 g Nudeln+ (200 g Buchweizen 2 Prise Salz + 2 Ei)
Meersalz+
2 mittelgroße Zwiebeln,+
je 1 rote + grüne Paprikaschote,+
1 Stange Lauch,
2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl,+
3- 4 EL Gemüsebrühe,+
0,5 TL Honig
1 EL Obstessig,
schwarzer Pfeffer,
2 EL Sesam (leicht angeröstet)
glatte Petersilie.

Die Nudeln in reichlich Wasser mit Meersalz kochen, Zwiebeln schälen + in Würfel schneiden. Gemüse waschen, Paprikaschoten entkernen, ebenfalls würfeln + den Lauch in cirka 2 cm breite Streifen schneiden. dann Gemüse in Pflanzenöl andünsten, mit 3- 4 EL Gemüsebrühe auffüllen, ca. 5 min garen. Mit Honig, Obstessig. Meersalz + schwarzen Pfeffer abschmecken + mit den Nudeln vermischen, mit Sesam bestreuen + mit glatter Petersilie garnieren,

Pro Person: Ca. 10g E, 8 g F, 53 g KH, 330 kcal/1320 kj.

Penne alla Rabiata

Für ca. 4 Personen

250 g Nudel (oder Tortellini) (200 g Buchweizen 1/2 TL Salz + 2 Ei)
1 Dose geschälte Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Peperoni nach Belieben
1 Dose Champignons
Pfeffer
Salz
weitere Gewürze nach
- Belieben
(Basilikum ist zu empfehlen)
150 g geriebenen Käse

Die Nudeln kochen. Die Zwiebeln im Topf andünsten, Tomaten hinzufügen und erwärmen. Knoblauch, die kleingeschnittenen Peperoni und die Champignons unterrühren und nach Belieben würzen.

Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Nudeln, Soße und ein bisschen geriebenen Käse schichten. Die letzte Lage sollte nur aus Nudeln und Käse bestehen, damit der Auflauf schön knusprig wird.

30 bis 40 Minuten im Backofen bei 200C backen. Und dann ... Guten Appetit !!!

Peruanischer Bohnenauflauf

300 g schwarze Bohnen
1 ½ l Wasser
8 Pigmentkörner
2 Nelken
1 t Senfkörner
1 E gekörnte Gemüsebrühe
750 g Kartoffeln
½ l Wasser
1 t Kümmel
3 rote Zwiebeln etwa 250 g
2 E Öl
1 t Kräutersalz
Prise Chilipulver
1 E Butter
2 E Maismehl
1/8 l Bohnenkochwasser
¼ t Meersalz
1 Messerspitze gem. Kümmel
½ Tasse Sahne
Öl für die Form

Bohnen waschen, über Nacht einweichen

Pigment+ Nelken+ Senfkörner + Bohnen,30 min Schnellkochtopf

Mit gekörnte Gemüse würzen

Die Kartoffeln mit Kümmel kochen, schälen+ in Scheiben schneiden
Zwiebeln, würfeln , im Öl weich braten, nicht bräunen.+ Kräutersalz+ Chilipulver zufügen.

Bohnen abtropfen, Kochbrühe auffangen, + 1/8 l abmessen.

Butter (Öl) zerlassen, Mehl drüberstäuben + bei starker Hitze unter ständigen Rühren mit einem Schneebesen das Bohnenkochwasser zugießen+ die Sauce bei ganz schwacher Hitze 5 min leise köcheln.

Zuletzt mit Salz + Kümmel würzen+ Sahne unterrühren.

Backofen auf 200° vorheizen
Jenaschüssel mit Öl ausstreichen
Den Boden der Form mit der Hälfte der Kartoffelscheiben belegen
Die Hälfte der gebratenen Zwiebeln auf die Kartoffelscheiben verteilen+
Darauf die Bohnen geben
Mit den übrigen Zwiebeln bedecken+
Darauf die restlichen Kartoffelscheiben legen
Die Sahneseauce auf die Kartoffeln gießen, den Deckel drauf
Den Auflauf auf der 2. Schiene von unten 30 min backen,

Pfirsich Ananas Auflauf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min

Pro Person: ca. 326 kcal, ca. 10 g Fett = 27 % - 56 g KH

Zutaten:

1 Dose Pfirsiche halbe Frucht (850 ml)

1 Dose Ananas in Würfeln (580 ml)

2 EL Orangenmarmelade

1 TL Rum

4 Scheiben Toastbrot

50 g Laetta

2 TL Honig

4 TL Kokosraspeln

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Pfirsich und Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Früchte in eine flache Auflaufform geben. Die Orangenmarmelade mit dem Rum verrühren und auf die Früchte streichen. Toastscheiben mit Butter und Honig bestreichen und mit Kokosraspeln bestreuen, Die Brotscheiben in Würfel schneiden und über die Früchte geben. Den Auflauf im Backofen etwa 25 Min. überbacken.

Polnische Champignons

750 g Champignons

1 Zwiebel

175 g Butter

2 EI Mehl

¼ l saure Sahne

¼ l Sahne

½ TL Muskat

Salz + Pfeffer

4 Ei Petersilie
20 g Semmelbröseln
Butterflöckchen

Champignons in Scheiben schneiden und mit der gehackten Zwiebel OHNE Fett in einer Pfanne zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Die Butter dazugeben, schmelzen lassen und das Mehl einrühren, bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten schmoren lassen. Saure Sahne und Sahne einrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz + Pfeffer würzen. Ohne Deckel weitergaren, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Petersilie hacken und unterrühren. In eine gefettete Auflaufform geben und mit den Semmelbröseln bestreuen. Butterflöckchen darauf geben und im Backofen bei mittlerer Hitze backen, bis die Mischung fest ist und die Brösel braun sind.

Pommes/Auflauf

500 g dünne geschälte rohe Kartoffeln
1-2 Knoblauchzehe/n
Meersalz
Pfeffer a d M
175 g Reibkäse
200 g Sahne/Kefir
gem Muskatnuss

Auflaufform mit zerdrückten Knoblauch ausreiben.

Die Hälfte der Kartoffelscheiben auf dem Boden des Gefäßes verteilen, etwas Salz Pfeffer + Muskatnuss darüber verteilen, dann die Hälfte des Käses darüber verteilen, das ganze nochmals wiederholen + die Sahne/Kefir darüber gießen.

Ab in den Ofen, ca 180 ° C 45- 60 min

Auflauf

Zusätzliche Zutaten

Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne
gem. + ohne Fett kurz angeröstet
1 Dose geschälte Tomaten
Paprikagranulat
Essig
Vollrohrzucker/Honig/Süßstoff je nach Geschmack

Kräutersalz

Auflaufform mit zerdrückten Knoblauch ausreiben
Mit Olivenöl einfetten
Kartoffelscheiben rein + darüber
Ger. Käse
Gem + ger Ölsaaten
Kartoffelscheiben usw.,
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit
Essig+ Zucker
Salz+ Pfeffer + Paprikagranulat
Etwas einkochen lassen
Über den Auflauf + ab in den Backofen
Ca 60- 80 min bei 160 -180 ° Umluft

Quark-Kartoffelauflauf

Zutaten (für 3 Portionen)

400 g Kartoffeln
3 Tomaten
500 g Magerquark
5 EL Milch oder Joghurt (0,3 % Fett)
1 EL Weizen-Vollkornmehl
frische Petersilie
frischer Schnittlauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser kochen. Backofen auf 200 °C vorheizen. In der Zwischenzeit den Strunk von den Tomaten entfernen und sie in Scheiben schneiden. Den Magerquark und die Milch mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, klein hacken und zum Quark hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben geschnitten in eine Auflaufform schichten. Die eingeschichteten Kartoffeln mit den Tomatenscheiben belegen und die Quarkmasse darüber gießen. Den Auflauf im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion: 260 kcal, 1g Fett, 3,46 Fett %

Bemerkung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 20 Min. Backzeit

Pro Portion weiterhin: 26 g E, 33 g KH, 5 g Ballaststoffe.
Das Rezept ist sehr wohlschmeckend und für Tage, an denen man "etwas kürzer treten möchte" sehr gut geeignet. Im Originalrezept ist als Würze Kräutersalz und Gemüsebrühe angegeben. Aber das schmeckt mir nicht so besonders.

Reismehl- Zwetschgenauflauf

200 g Reismehl (Rundkorn) mit
100 g gem. Haselnüssen +
100 g Butter +
110 g Honig +
je ¼ TL Zimtpulver + gem. Ingwer
zu einer krümeligen Masse verarbeiten + 15 min kalt stellen. Dann
gut 600 g kleingeschnittenen Zwetschgen drunter mengen
und den Auflauf zugedeckt in etwa 35 min backen

Sauerkraut 3

750 g Sauerkraut mit
3 Äpfel geraspelt
250 ml saure Sahne

Sauerkraut ungarischer Art

1 kg Sauerkraut locker zupfen + klein schneiden (1/3 davon zurückbehalten)
2 Zwiebeln in
2-3 E Öl golden dünsten
1 rohe Kartoffel reiben
1-2 Tassen Gemüsebrühe
1 t Fruchtzucker
1 T Rosenpaprika
1 T Tomatenmark
Kräutersalz
Pfeffer
Einige Wacholderbeeren alles mischen +
10-15 min garen
zum Schluss das rohe Sauerkraut + die

1/8 l saure Sahne untermischen.

Noch einmal heiß werden lassen, eventuell nachwürzen

Mittwoch, 1. Januar 2003 Hans60

Da kann man sehen, wie sich die Kochzeiten, im Laufe der Jahre sich ändern,

1937 sollte man das Sauerkraut 2 h , langsam kochen

1940 waren es nur noch 1 h ,

1979 2/3 10-15 min, + 1/3 roh dazu

Hans60

Sauerkraut Kartoffelpüreeauflauf

1 Dose Sauerkraut

Tütenkartoffelpüree

oder selbstgemachtes mit fettarmer Milch
und ohne Butter (oder nur ein wenig)

2 TL Olivenöl

Zubereitung

Sauerkraut nach Geschmack würzen und in eine Auflaufform geben. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung (oder selbstgemachtes) fertigbereiten und auf das Sauerkraut geben.

Das Olivenöl auf dem Püree verstreichen und alles für ca. 15 min. in den Backofen geben, bis die Kartoffelkruste leicht braun wird.

Kalorienzahl weiß ich leider nicht, aber laut der WW` s hat das Essen nur 3 gelbe "Punkte".

Sauerkraut-Kartoffelaufbau

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln

2 EL Halbfettbutter

2 g Zwiebeln

200 g Sauerkraut

6 Tomaten

Sauce:

1/8 l Kondensmilch

1/8 l saure Sahne oder Creme legere

1/2 TL Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum, Pfeffer, Petersilie

½ TL Paprikagewürz

Zubereitung

Kartoffeln (evtl. mit der Schale; je nach Geschmack) in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und in der Butter goldgelb dünsten. Tomaten in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit dem Sauerkraut abwechselnd in eine leicht gebutterte flache Auflaufform schichten. Mit Kartoffeln abschließen. Die fertige Soße übergießen. (Zum Schluss evtl. noch Butterflöckchen aufsetzen; aber nicht mitberechnet!) Bei 180-200 Grad ca. 45 Min. backen.

Nährwerte pro Portion 303 kcal, 7g Fett, 20,79 Fett %

Sauerkrautrohkost

Zutaten 4 Portionen

1 mittelgroßer Apfel

2 mittelgroße Möhren

500 g Frischkost-Sauerkraut (Reformhaus)

1 TL Apfelsaftkonzentrat (Reformhaus)

40 g kaltgepresstes Sonnenblumenöl

40 g Kürbiskerne (Reformhaus)

Den Apfel achteln und blättrig schneiden, die Möhren schälen und grob raspeln. Mit dem Sauerkraut und dem Apfelsaftkonzentrat vermengen.

Das Sonnenblumenöl leicht erhitzen und die Kürbiskerne ca. eine Minute darin braten. Öl und Kürbiskerne auf der Rohkost verteilen.

Tipp !

empfehlenswert bei Übergewicht, Darmträgheit; eifrei, milchfrei, glutenfrei, streng purinarm

Nährwerte pro Portion 200 g

Eiweiß 7 g

Fett 8 g

Kohlenhydrate 9 g

kcal / kJ 180 / 750

Ballaststoffe 6,8 g

mg Saccharose 1,8 g

Cholesterin 87 mg

Purine (Harnsäureäquivalente) 35

Schmorgurken in Paprika-Rahm /Vegetarisch

1200 g Schmorgurken
2 Zwiebeln
20 g Margarine
2 Knoblauchzehen
100 g Paprikamark
250 g Schmant
-Salz, Pfeffer, Zucker
Dill; gehackt

Die Schmorgurken schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, in Margarine andünsten. Knoblauchzehen dazupressen, Gurken zugeben, mit Salz würzen und 10-15 Min. dünsten. Anschließend Gurken mit der Kelle herausnehmen.

Paprikamark in den Sud rühren, Schmant unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Gurken wieder hineingeben und zum Schluss gehackten Dill unterrühren.

Pro Port. ca. 242 kcal/1014 kJ

Schwarzwurzelauflauf

Die schwarzen Wurzeln, gut bürsten, mit dem Möhrensäler schälen, + sofort in Wasser mit Obstessig legen.

1 l Gemüsebrühe mit
Prise Zucker, Kräutersalz, Pfeffer, + Muskat
Ca. 25 min garen

1 kg nicht ganz gar gedünstete Schwarzwurzel,
1 Portion Sauce Mornay
geriebener Käse

In eine gefettete Form die Schwarzwurzeln einfüllen.
Die Sauce drübergießen+
Obendrauf ger. Käse
Vorgeheizten Backofen bei 200 ° goldbraun backen.

Spargel-Buchweizen-Gratin

200 g Buchweizen
1 l ; Wasser
1500 g Spargel
1 Prise Vollzucker

1 Prise Meersalz
4 TI Sesam; ungeschält
40 g Zwiebeln
10 g Butterschmalz
Meersalz
1/2 TI Koriander; gemahlen
750 ml ; Spargelwasser
75 g Reis
5 EL Weißwein
70 g Gouda
1 TI Kräutersalz
2 TI Muskatnuss; frisch gemahlen
Öl; für die Form

Den Buchweizen über Nacht einweichen, dann das restliche Wasser abgießen.

Den Spargel schälen und in wenig Wasser mit Zucker und Meersalz garen.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. In der Pfanne die kleingewürfelte Zwiebel im Butterschmalz andünsten. Den Buchweizen und den Sesam dazugeben und mitdünsten. Mit Meersalz und Koriander abschmecken.

Den Spargel abgießen, das Spargelwasser auffangen, 4/5 davon zum Kochen bringen, den Reis mahlen, mit dem restlichen Spargelwasser anrühren und in das kochende Spargelwasser einquirlen. Unter Rühren aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Mit Wein, Kräutersalz und Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform ausfetten und mit der Hälfte der Spargelstangen auslegen, Buchweizenmasse darüber geben und mit dem restlichen Spargel bedecken. Die Sauce darüber gießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und für ca. 15 Minuten bei 175 Grad überbacken.

Spinat- Lasagne

Für die Füllung:

1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Butter
600 g Blattspinat, tiefgefroren

Salz
Pfeffer
Muskat
3 Fleischtomate(n)
Für die Sauce:
250 ml Brühe
250 ml Sahne, süß
250 ml Schmant
80 g Parmesan
12 Lasagneplatten(n)
25 g Kürbiskerne

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden und in Butter anbraten. Blattspinat auftauen lassen, klein schneiden, 5 Min. dünsten und würzen. Tomaten häuten, Kerne entfernen und würfeln. Brühe erhitzen, Sahne, Schmant und Parmesan unterrühren. Lasagneblätter abwechselnd mit Spinat, Tomaten würfeln und Sahnesauce in eine Auflaufform schichten. Mit Sahnesauce beginnen und enden. Lasagne mit Kürbiskernen bestreuen und im Backofen bei 180°C zugedeckt 30 Min. backen. Deckel abnehmen und weitere 20 Min. offen backen. Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

[statt Kässpätzle...](#)

Zutaten (für 4 Portionen)
500 g Spätzle, ungekocht
100 g Schnittkäse 45 % F. i. Tr.
250 ml Milch 0,3%
250 ml Wasser
3 geh. EL Mehl (ca.)
Salz, Pfeffer
Semmelbrösel nach Belieben

Zubereitung

Spätzle in Salzwasser bissfest kochen. Wasser und Milch zusammen aufkochen, das Mehl mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen einrühren. Die Soße etwas köcheln lassen (sie muss ziemlich dick werden). Den Käse in der Soße schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Spätzle mit der Soße mischen, in eine gefettete Auflaufform füllen, evtl. mit Semmelbröseln bestreuen und im Backofen bei guter Mittelhitze (200°C aufwärts) ca. 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion 597,96 kcal, 9,49g Fett, 14,28 Fett %

Beilagen Salat

Bemerkung: Wir lieben Kässpätzle doch so sehr! Ich finde, diese aus meinen Low- fat Ambitionen geborene Variante, ist geschmacklich vom Original kaum zu unterscheiden.

Steckrübengratin mit Nuss-Käse-Kruste

800 g Steckrüben
400 g Kartoffeln
1 Zwiebel
30 g Butter
1/8 l Weißwein
1/2 l Gemüsebrühe
; Salz
; Pfeffer a. d. Mühle
50 g Haselnusskerne
50 g Edamer; gerieben
20 g Petersilie; gehackt

Steckrüben großzügig schälen. Kartoffeln schälen. Beides in haselnussgroße Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen; Zwiebel darin anschwitzen. Steckrüben und Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern. 20 Minuten köcheln lassen.

Haselnüsse grob reiben; mit Käse und Petersilie vermengen. Steckrüben und Kartoffeln in eine Gratinform füllen, mit der Käse-Nuss-Mischung bestreuen und im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad überbacken.

Variante: Statt Steckrübe Möhren oder Wirsing verwenden.

Tipp für Fleischesser: Sie können Rinderhack anbraten und in das Gemüse geben.

Teigblätter mit Käsefüllung (Peynirli Börek)

Die Teigblätter schmecken auch sehr gut mit einer Käsefüllung. Dazu zerdrückt man

300 gr. Schafkäse mit einer Gabel und vermischt ihn mit gehacktem Dill und

Paprikapulver. Die Vorbereitung ist genauso wie bei den Teigblätter mit Spinat Füllung.

Tofu Zucchini Auflauf

Zutaten :

250 g Tofu,
750 g Zucchini,
100 g geriebener Greyerzer Käse,
250 g Fleischtomaten,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Petersilie,
4 Zweige Thymian
125 g Sahne,
1 EL Sesamsamen,
Salz,
weißer Pfeffer,
Butter

Menge : 2-3 Portionen

Die Zwiebel, den Knoblauch , sowie die Petersilie fein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen abzupfen. Den Tofu mit einer Gabel zerkleinern. Alle diese Zutaten mit etwa zwei Drittel des Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Die Sesamsamen darin unter ständigem Rühren anrösten. Die Zucchini in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine ofenfeste Form mit Zucchinischeiben auslegen. Darauf eine Schicht Tofu und wieder eine Schicht Zucchini verteilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und als oberste Schicht verteilen. Den restlichen Käse und den Sesam darüber streuen. Die Form in den Backofen (Mitte) stellen. Etwa 40 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Tomaten-Paprika- Gemüse

1 kg Tomaten vierteln
500 g Zwiebeln in Scheiben
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen
4 EL Öl
2 Knoblauchzehen
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.

Tomaten + Paprika dazu

1 Tasse Wasser dazu

+ gut würzen

bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren

30 min schmoren

mit

Amaranth +

Käse +

Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

Tomatengratin auf Maisbett

Grieß

50 g Maisgrieß

1/2 Becher süße Sahne

1/4 l Wasser

Salz

Pfeffer

Muskat

Thymian

Parmesan

Gratin:

2 -3 Tomaten

1/2 Becher saure Sahne

3 El süße Sahne

3 El Parmesan

Pfeffer

Salz

Thymian

Grieß:

Zutaten vermischen und ca. 5 Minuten kochen, dann in Auflaufform geben.

Gratin:

Tomaten in Scheiben schneiden, auf Maisbett legen und mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen.

1/2 Becher saure Sahne mit 3 El. süßer Sahne verrühren, über Tomaten verteilen. Parmesan drüberstreuen und ab in den Backofen. Bei 200-220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Tomatensauce

Je 250 ml Weißwein + gekörnte Gemüsebrühe/Fleischbrühe

Salz+ Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1- 3 Knoblauchzehen

250 g Tomaten geviertelt

10 min stark kochen, passieren

Topinambur - Auflauf

1 kg Topinambur

schälen, in dicke Scheiben

125 g Butter

gefettete Form, zu ¼ mit den Scheiben füllen,

Suppengrün aus

1 St Sellerie

+

2 Möhren

+

Petersilienwurzel

+

2 St. Lauch

+

1 Zwiebel

fein hacken, mischen + etwa 1/3 über Topinambur

+

Kräutersalz Pfeffer

darüber diese Lage öfter wiederholen

Butterflöckchen

drauf setzen +

Ger. Parmesan

abwechselnd , die oberste Schicht, Käse

½ saure Sahne (Kefir)

übergießen

vorgeheizten Ofen bei

220° , 1 h backen,

eine Zitronensauce oder Kapernsauce schmeckt fein dazu

mit Pellkartoffeln, in Scheiben, die zuerst in die gefettete geben.

Hans60

Tortelliniauflauf

für 2 Personen

Zutaten

2 Zucchini a 125 g,
1 Zwiebel,
1 El Öl,
1 Tl Kräuter der Provence,
200 ml stückige Tomaten (aus der Packung),
400 g TK- Tortellini mit vegetarischer Füllung,
2 El Gouda (30 % Fett i. Tr.),
4 El Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung 1. Zucchini in Scheiben und Zwiebel in Ringe geschnitten in Öl andünsten. Mit den Kräutern bestreuen. 2. Tomaten zugeben und 2-3 min köcheln lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. 3. Tortellini garen, abgießen und in die Auflaufform geben. Mit dem Gemüse vermischen. Mit dem ger. Gouda bestreuen und die Milch darüber gießen. Danach das Ganze unter dem Grill goldbraun gratinieren.

Überbackene Farfalle mit Spinat

400 g Farfalle Barilla
1000 g Vollmilch
200 g Parmesan
120 g Frischer Spinat
50 g Butter
50 g Mehl
Salz, Muskatnuss

Für die Béchamelsauce die Butter zerlassen, Mehl hineinrühren, Milch unter ständigem Rühren einrühren, damit sich keine Klumpen bilden, zum Kochen bringen und einige Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spinat in wenig Salzwasser garen. Abgießen und, wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken. Spinat und Parmesan zur Béchamelsauce geben. Die Farfalle Barilla in reichlich Salzwasser "al dente" kochen, abgießen, dann mit einem Teil der Béchamelsauce, dem Spinat und 3/4 des Parmesans mischen. In eine gefettete ofenfeste Form geben, mit der restlichen Béchamelsauce und dem restlichen Parmesan bedecken, dann 15 Minuten überbacken.

Tipp: Damit sich bei der Zubereitung der Béchamelsauce keine Klumpen bilden, kalte Milch mit warmer Mehlschwitze oder umgekehrt warme Milch mit abgekühlter Mehlschwitze verrühren.

Überbackene Nudeln mit Spinat

Für 4 Personen

Zutaten

250 g Vollkorn-Bandnudeln

Salz

1 El. Öl

2 Zwiebeln

1 El. Butter

450 g Spinat, püriert und tiefgefroren

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

800 g Tomaten aus der Dose

2 El. Crème fraîche

1 Tl. Ahornsirup

1 Knoblauchzehe

100 g Parmesan, frisch gerieben

Butter für die Form

Vorbereitungszeit: 40 Minuten Backzeit: 25 Minuten

Für die Nudeln reichlich Wasser mit Salz und dem Öl zum Kochen bringen. Die Nudeln darin "al dente" garen. Dann abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und einige Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Tomaten abtropfen lassen, fein schneiden und mit der Crème fraîche und dem Ahornsirup verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit den Tomaten verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann erhitzen. Den Backofen auf 220°, den Heißlufttherd auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen. Die Hälfte der Nudeln in der Form verteilen. Den Spinat darüber geben. Die restlichen Nudeln darauf verteilen und mit der Tomatensauce bedecken. Den Parmesan darüber streuen. Die Nudeln auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 25 Minuten überbacken, bis die Tomatensauce leicht gebräunt ist.

Der Auflauf schmeckt besonders gut mit selbstgemachten Nudeln, so meine Erfahrung. Ich hatte zwar bisher keinen frischen Spinat zur Hand, aber ich könnte mir denken, dass auch das sehr lecker ist.

Überbackener Buchweizen mit Tomaten

250 g Buchweizen

60 g Butter o. ungehärtete Margarine
900 ml Gemüsebrühe bzw. Brüh- Würfel + ;Wasser
1 TI Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 TI Thymian
1/2 TI Majoran
1 Bund Lauchzwiebeln
1 kg Tomaten
Fett f.d. Form
50 g Edamer-Käse; gerieben
100 g Doppelrahm- Frischkäse

Buchweizen in der Hälfte der Butter in einem Topf anrösten. heiße Brühe, Kurkuma, Thymian und Majoran zufügen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 15 Min. kochen. Weitere 10 Min. auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Tomaten nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen. Lauchzwiebeln, Buchweizen und Edamer Käse mischen und drum herum verteilen. Mit zerbröckeltem Frischkäse bestreuen.

Hans60

Überbackener Rosenkohl

: 750 g Rosenkohl,
4 EI Semmelbrösel,
100 g geriebener Emmentaler,
4 EI Sahne,
Salz, Pfeffer,
Muskatnuss,
30 g Butter

Den Rosenkohl putzen, waschen und in wenig Salzwasser 10 Min. kochen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Rosenkohl in eine gebutterte feuerfeste Form geben. Semmelbrösel und Käse mit der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Käsemasse auf dem Rosenkohl verteilen, mit Butterflocken belegen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 220°C überbacken.

bei 220°C etwa 20

Überbackenes Gemüse

500- 750 g Gemüse aller Art dämpfen nicht weich in
Auflaufform schichten mit
Bechamelsoße übergießen
Geriebenen Käse bestreuen

Garzeit : 20 Minuten bei 200°

Zucchini-auflauf mit Schafkäsekruste

Für 2 Personen

- 2 mittelgroße Zucchini
- 200 ml Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 6 mittelgroße Pellkartoffeln vom Vortag
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- Kräutersalz
- 250 g Crème fraîche
- 1 EL fein gemahlene Mehl
- 1 TL Sojasauce
- 150 g Schafkäse

Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen und die Zucchinischeiben darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Die Fleischtomaten von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine feuerfeste Form schichten und die Tomatenscheiben fächerförmig darauf legen. Diese mit Pfeffer und Salz bestreuen. Dann die Zucchinischeiben auf dem Auflauf verteilen.

Die Crème fraîche mit Mehl, Kräutersalz, Pfeffer und Sojasauce verrühren und über den Auflauf gießen. Den Schafkäse mit einer Gabel grob zerdrücken und auf dem Auflauf verteilen. Diesen anschließend bei 200°C (Heißluft 180°C) im vorgeheizten Backofen etwa 10 bis 15 Minuten überbacken, bis der Schafkäse leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zucchini-auflauf mit Schafkäsekruste

Für 2 Personen

- 2 mittelgroße Zucchini
- 200 ml Wasser

- 2 Fleischtomaten
- 6 mittelgroße Pellkartoffeln vom Vortag
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- Kräutersalz
- 250 g Crème fraîche
- 1 EL fein gemahlene Mehl
- 1 TL Sojasauce
- 150 g Schafkäse

Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen und die Zucchinischeiben darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Die Fleischtomaten von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine feuerfeste Form schichten und die Tomatenscheiben fächerförmig darauf legen. Diese mit Pfeffer und Salz bestreuen. Dann die Zucchinischeiben auf dem Auflauf verteilen.

Die Crème fraîche mit Mehl, Kräutersalz, Pfeffer und Sojasauce verrühren und über den Auflauf gießen. Den Schafkäse mit einer Gabel grob zerdrücken und auf dem Auflauf verteilen. Diesen anschließend bei 200°C (Heißluft 180°C) im vorgeheizten Backofen etwa 10 bis 15 Minuten überbacken, bis der Schafkäse leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Fisch

Auflauf Fisch ohne Ei	68
Allgäuer Fischauflauf	69
Auflauf mit Fischstäbchen und Spagetti	70
Auflauf mit Kabeljaufilet und Äpfeln	70
Fisch - Gemüse - Auflauf.....	71
Fisch - Spinat - Auflauf	72
Fischauflauf.....	72
Fischauflauf mit Bananen und Tomaten	73
Fischauflauf mit Bratkartoffeln.....	74
Fischauflauf mit Feta	75
Fischauflauf mit Schinken	76
Fischauflauf Toskanischer mit Gemüse.....	76
Fischilet nach Schweizer Art	77
Fischgratin.....	78
Fischgratin.....	78
Fischgratin mit Tomaten	79
Fischrouladen Capri.....	80
Heringskartoffeln im Ofen (Fisch).....	80
Kartoffelaufbau I "Nordische Versuchung" (DK) (Fisch).....	81

Krabben mit Porree > < Fisch	81
Als Auflauf	82
Lasagne mit Lachs- Fisch	82
Lasagneauflauf mit Regenbogenforelle und Tomaten	82
Nudel-Thunfisch-Auflauf	83
Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse-Fisch	84
Paprika-Fisch-Auflauf	85
Pfunds-Auflauf	85
Räucher Fisch- Mousse	86
Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt	86
Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt	87
Saftiger Fisch Auflauf	88
Scampi- Auflauf	88
Schnelles Fischgratin	89
Seehecht aus der Form	90
Seelachs Auflauf	91
Steinbutt auf Safransauce	91
Steinbutt auf Safransauce	92
Thunfisch	93
Thunfisch-Auflauf	93
Thunfischauflauf	94
Tomaten - Fisch - Fächer	95
Überbackene Fischstäbchen	95
Überbackener Fisch	96
Überbackener Rotbarsch	97
Ungarischer Kartoffeltopf Fisch	97
Victoriabarschfilet mit Kartoffel - Zucchini - Gratin	98
Zucchini-Thunfisch-Auflauf	99

Allgäuer Fischauflauf

600 g Fischfilets
 Saft von 1 Zitrone
 Salz, Pfeffer
 1 Zwiebel
 100 g Kochschinken*
 125 g Champignons (frisch, TK oder Dose)
 1/2 Becher Creme fraiche
 1 TL Brühe
 ger. Käse
 *nach Belieben

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und 20 Minuten stehen lassen. Danach salzen und pfeffern und auf beiden Seiten jeweils 2 Minu-

ten in der Pfanne anbraten. In eine gefettete Auflaufform legen und backen.

Backzeit: ca. 10 Minuten bei 200°C

Inzwischen Zwiebel und Schinken würfeln, Champignons (frisch) in Scheiben schneiden. Alles zusammen andünsten. Vom Herd nehmen und Creme fraiche unterrühren. Mit Brühe abschmecken. Die Masse auf dem Fisch verteilen, mit Käse bestreuen und überbacken.

Backzeit: weitere 10 Minuten bei ca. 220°C

Auflauf mit Fischstäbchen und Spagetti

Seemannsbraut

Zutaten für Portionen

250 g Nudeln (Spagetti)

300 g Bohnen, grüne, tiefgekühlt

10 Fisch - Stäbchen

2 Tüte/n Sauce (Carbonnarasoße)

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

1 Becher Sahne

ZUBEREITUNG

Spaghetti bissfest kochen. Eine Auflaufform ausbuttern. Carbonnarasoße nach Vorschrift kochen, aber statt Wasser mit der Sahne. 50 g Käse mit unterrühren.

Bohnen ca. 8 Min. dünsten. Fischstäbchen kurz von beiden Seiten anbraten. Spaghetti im Wechsel mit den Bohnen in die Form geben. Als letzte Lage sollten die Spaghetti hineinkommen. Alles mit der Soße übergießen. Danach die Fischstäbchen auf dem Auflauf verteilen mit dem restlichen Käse bestreuen und in den Ofen schieben.

Backen bei 200-220° Backzeit 30-40 Min.

7.5.02 Friedel47 CK

Auflauf mit Kabeljaufilet und Äpfeln

Zutaten für Portionen

700 g Kabeljaufilet

½ Zitrone(n), den Saft
2 Zwiebel(n)
2 Paprikaschote(n), rot
500 g Äpfel
2 EL Butter
250 g Schmant
2 EL Dill, fein gehackt
Salz und Pfeffer
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Fisch salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen und putzen, halbieren, entkernen, weiße Häute entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in heißer Butter glasig schwitzen und ca.4 Min. mitgaren lassen. Die Hälfte dann in eine Auflaufform geben, dann Fisch darüber verteilen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit dem restlichen Gemüse auf dem Fisch verteilen, Dill mit Schmant verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und auf den Auflauf geben. Im vorgeheizten Backofen (200°C)ca.40 Min. garen.
Mit Pellkartoffeln servieren.

10.3.03 Ragdoll CK

Fisch - Gemüse - Auflauf

Zutaten für Portionen

500 g Kartoffeln
½ Blumenkohl
500 g Brokkoli
1 Paprikaschote(n), gelb
5 Tomate(n)
600 g Rotbarschfilet
Salz und Pfeffer
1 TL Rosmarin
100 g Käse (Emmentaler), gerieben
200 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 Grad vorheizen.
Kartoffeln in Wasser 15 Minuten gar kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.
Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. Blumenkohl 4 Minuten, Broccoli 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Paprika und Tomaten putzen Paprika in Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Fischfilets salzen, pfeffern, in 4 Portionen teilen.

Eine große rechteckige Auflaufform fetten. Abwechselnd Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli, Fisch einschichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Abschließend mit Tomaten und Paprika belegen. Emmentaler überstreuen und Sahne übergießen.

Ca. 40-45 Minuten backen.

17.5.02 Skadel CK

Fisch - Spinat - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Blattspinat, TK (225g)

1 EL Knoblauch - Butter

2 kleine Rotbarschfilet

1 TL Zitronensaft

2 TL Pesto Genovese

125 g Mozzarella, fettarm

Salz

Muskat

ZUBEREITUNG

Den Spinat auftauen lassen, in der erhitzten Knoblauchbutter andünsten, mit Salz und Muskat würzen. den Backofen auf 160°C vorheizen. Den Fisch abbrausen und vorsichtig trocken tupfen, mit dem Zitronensaft, Pesto und etwas Salz würzen. Fisch in eine mittelgroße Auflaufform legen, den Spinat auf den Filets verteilen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf den Spinat geben. Den Auflauf ca. 20 Minuten lang im Backofen garen lassen.

12.2.04 Fairyangel CK

Fischauflauf

Zutaten für 4 Portionen

4 Rotbarschfilet

1 Zitrone(n)

6 Frühlingszwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Petersilie, glatt
6 EL Öl (Olivenöl)
240 ml Wein, weiß, trocken
2 Lorbeerblätter
6 EL Semmelbrösel
Butter
Salz und Pfeffer
Zucker
8 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten und würfeln, davon ca.4-5 Stck. in Scheiben schneiden.

Den Fisch in die Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, kleingehackten Knoblauch, Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und eine Prise Zucker hinzu geben, dann den Wein angießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Petersilie kleingehackt untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf dem Fisch verteilen, das Paniermehl darüber verteilen und Tomatenscheiben darauf legen. Butterflöckchen auf den Auflauf verteilen und für ca. 30 Min. bei vorgeheiztem (175 Grad) Backofen geben. Nach einer halben Stunde die Temperatur auf 225 Grad erhöhen und nochmals 10 Min. überbacken.

Dazu passt Reis und Kartoffeln.

21.8.03 Motschi CK

Fischauflauf mit Bananen und Tomaten

Süßer Fisch

Zutaten für Portionen

250 g Schlagsahne
250 g Schmant oder saure Sahne
250 g Joghurt (Magermilchjoghurt)
1 Banane(n)
4 m.- große Tomate(n)
4 Fischfilet nach Geschmack (Scholle, Rotbarsch, Seelachs...)
50 g Butter
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Eine Auflaufform nehmen und den gefrorenen oder auch aufgetauten Fisch hineinlegen. Nicht vergessen! Den Fisch natürlich vorher etwas salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Je nachdem ändert sich nur die Zubereitungszeit.

Bananen klein schneiden und zwischen und auf den Fischfilets anordnen, ebenso die Tomaten. Jetzt die Schlagsahne darüber gießen und Schmant oder die saure Sahne löffelweise darüber verteilen. Den Magermilchjoghurt darüber gießen. Wer den Joghurt nicht mag, kann ihn auch ohne weiteres weglassen. Zum Schluss einfach die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Fettärmer geht es natürlich ohne Butter.

Die Auflaufform in den Ofen stellen. Auf höchster Stufe garen, bis alle Zutaten kochen. Dann herunter regeln auf 200 Grad und ca. 20 Minuten weitergaren. Zwischendurch einfach einmal den Fisch mit der Gabel pieken, ob er weich ist. Die Garzeit variiert also etwas. Eine leichte Bräunung auf der Oberfläche des Auflaufes macht das Ganze noch leckerer.

Serviert wird der Auflauf am besten mit Kartoffelpüree oder auch Salzkartoffeln. Auch Reis schmeckt dazu durchaus lecker.

2.5.02 Madita CK

Fischauflauf mit Bratkartoffeln

Zutaten für 2 Portionen

400 g Kartoffeln

400 g Möhre(n)

500 g Porree, (Lauch)

Salz

250 ml Hühnerbrühe (instant)

250 ml Milch

100 g Schlagsahne

4 EL Senf (Vollkornsenf)

4 EL Saucenbinder, hell

Pfeffer

1 Prise Zucker

600 g Kabeljaufilet

2 EL Zitronensaft

2 EL Öl

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in kochendem Wasser garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Möhren und Porree putzen. Möhren in grobe Stift, Porree in Ringe schneiden.

Möhren in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Porree 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Hühnersuppe, Milch, Sahne und Senf aufkochen. Saucenbinder einrühren, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und

Zucker würzig abschmecken. Fisch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Gemüse, Fisch und Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

3.6.02 Elli K. CK

Fischauflauf mit Feta

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stangen Lauch
2 EL Sonnenblumenöl
4 Fleischtomaten
800 g Rotbarschfilet
400 g Feta am Stück
Pfeffer
Salz
250 g Creme fraiche
Muskatnuss

Backofen auf ca. 200°C vorheizen

Lauch in Ringe schneiden und waschen.
Tomaten in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
Rotbarschfilet waschen und trocken tupfen.
Feta in dünne Scheiben schneiden.

Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch darin 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch in eine gefettete Auflaufform geben und die Hälfte des Feta darüber verteilen. Rotbarschfilet darauf verteilen und kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss die Tomaten darüber verteilen. Creme fraiche glatt rühren, mit Muskatnuss würzen und über die Tomaten streichen. Auflauf mit den restlichen Fetascheiben belegen und ca. 35 Minuten backen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Fischauflauf mit Schinken

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln
800 g Seelachsfilet
Zitronensaft von 1 Zitrone
1 Liter Wasser
Salz
Pfeffer
Margarine zum Einfetten
250 g Schinken, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
250 ml Sahne, sauer
4 EL Semmelbrösel
4 EL Butter

Kartoffeln sauber abbürsten. In kaltem Wasser aufsetzen und vom Kochen an in 30 Minuten garen. kalt abschrecken, abziehen und abkühlen lassen. Fisch unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Salz und Pfeffer aufkochen. Den Fisch ins kochende Wasser geben. Hitze reduzieren und in 5 Minuten halbgar ziehen lassen. Auch abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Kartoffeln in Scheiben, Fisch in Stücke schneiden. Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen. Leicht salzen. Schinken darauf verteilen. Dann eine Schicht Fisch draufpacken, leicht pfeffern. Zwiebel auf den Fisch geben. Dann wieder eine Schicht Kartoffeln drauflegen und mit etwas Salz bestreuen. Dann eine Lage Fisch, eine Lage Kartoffeln und zum Schluss Fisch. Den Fisch jeweils mit Pfeffer, die Kartoffeln mit Salz bestreuen. Sahne verquirlen. Über den Auflauf verteilen. Mit Semmelbrösel bestreuen, mit Butterflöckchen belegen.

E-Herd: ca. 200°C

Gas: Stufe 5

Backzeit: ca. 30 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 30 Min. ohne Abkühlzeit
zeit: 30 Min.

Zubereitungs-

Fischauflauf Toskanischer mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

4 Dorschfilets je 200 g
250 g Tomaten
500 g Staudensellerie
100 g Taleggio- Käse (es geht auch ein anderer Käse)
200 g helle Sauce (Fertigprodukt ?)
1/2 Bund Basilikum
je 3 Zweige Thymian und Oregano
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer, weiß

Butter zum Einfetten der Form

1. Den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen.

2. die Sauce erwärmen. Den Käse in Würfel schneiden und in der Sauce schmelzen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ohne stiele fein hacken. Dann in die Sauce rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

3. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform einfetten und das Gemüse einfüllen. Die Fischfilets darauf legen und alles mit der Sauce übergießen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Fischfilet nach Schweizer Art

4 Fischfilets
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
4 Tomaten
50 g ger. Gouda
125 g Champignons
Butterflöckchen
etwas Weißwein oder Brühe

Fischfilets abspülen, in eine gefettete Auflaufform geben, etwas salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Jede Fischportion mit Tomatenscheiben belegen, mit Käse bestreuen. Vorbereitete Pilzscheiben darüber geben und Butterflöckchen darauf verteilen. Etwas Weißwein oder Brühe zugießen und den Fisch bei Mittelhitze garen.

Garzeit: 20-30 Minuten.

Fischgratin

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet, (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

5 Möhre(n)

2 Stange/n Lauch

100 g Schmant

100 g Käse, gerieben

Salz

Muskat

Öl

ZUBEREITUNG

Fisch wässern, säuern, salzen.

Zwiebel würfeln, Möhren grob raffeln, Lauch in feine Streifen schneiden.

Zwiebel in Öl andünsten, Möhren und Lauch dazugeben, kurz dünsten,

Schmant dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Auflaufform einfetten, Fisch hineinlegen, mit der Gemüsemischung bedecken, mit Käse bestreuen.

In der offenen Form bei 160 Grad Umluft 20 bis 30 Minuten überbacken

9.3.03 Mutter CK

Fischgratin

Zutaten für 4 Portionen:

2 Forellen (à ca. 400 g)

250 g Schalotten

2 EL Butter

1/8 l Salzwasser

Pfeffer aus der Mühle

einige Korianderkörner
8-10 Blätter Stielmangold
Salzwasser
Fett für die Form
200 g englischer Cheddar mit Salbei

Forellen vom Fischhändler filetieren, entgräten und enthäuten lassen. Feingehackte Schalotten im mittelheißen Fett andünsten. Salzwasser, Pfeffer und Koriander zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Stielmangold gründlich waschen. Die Stiele herausschneiden und anderweitig verwenden. Die Blätter kurz in siedendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann in Streifen schneiden, zu den Schalotten geben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Gemüse in vier gefettete feuerfeste Portionsformen verteilen. Die Fischfilets darauf legen, leicht würzen und mit dem in Scheiben geschnittenen Käse belegen. Das Gratin in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken. Nährwerte pro Portion:

kcal 396
kJ 1657

Fischgratin mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen
4 Rotbarschfilet
Salz
Pfeffer
2 EL Balsamico
600 g Tomate(n) (Flaschentomaten)
1 Bund Basilikum
1 Bund Lauchzwiebel(n)
3 EL Öl (Olivenöl)
150 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Rotbarschfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen und dem Balsamico beträufeln. Tomaten in Scheiben schneiden, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine flache Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einfetten, zwei Drittel Tomaten, alle Lauchzwiebeln und Basilikum einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf das Gemüsebett legen, mit 2 EL Öl beträufeln. Mit den restlichen Tomaten bedecken. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. 20 Minuten überbacken und mit ein paar Basilikumblättchen garnieren.

12.9.03 Rince CK

Fischrouladen Capri

4-8 dünn geschnittene Fischfilets
Zitronensaft, Meersalz + Pfeffer
Die entsprechende Menge Scheibchen Frühstücksspeck
+ Gewürz- Gurkenstreifen
1-2 Zwiebeln feingehackt
dicke Tomatensoße (Siehe oben)
mit Knoblauch
Reibkäse
Butter

Filets waschen, abtrocknen, leicht mit Zitronensaft säuern + würzen.
Speckscheiben kurz glasig braten. Im Speckrückstand, mit Butter, die
Zwiebel hellgelb dünsten. Die unansehnliche Seite der Filets mit den
Zwiebeln bestreuen, mit einer Speckscheibe + Gurkenstreifen belegen,
zusammenrollen + mit Holzspießchen, Bindfaden o Rouladenklammern
zusammen halten.

In eine gefettete feuerfeste Form o. Pfanne geben, mit dicker heißen To-
matensauce übergießen, mit Reibkäse + Butter bestreuen + ca 15 min bei
200°C im Ofen garen.

Die Füllung kann nach Lust + Laune geändert werden.

Heringskartoffeln im Ofen (Fisch)

1 kg gekochte Pellkartoffeln
Butter
Meersalz
1 Zwiebel
2 Salzheringe
eventuell 1 Gewürzgurke
250 ml dicker Sauerrahm
Semmelbrösel
Butterflocken

Eine gut ausgebutterte feuerfeste Form mit einer Lage dünner Kartoffel-
scheiben (Eierschneider) belegen + salzen. Mit feingehackter Zwiebel +
dem gewässerten, gehäuteten, kleingeschnittenen Hering belegen, wieder
1 Lage Kartoffeln + so fort, bis alles aufgebraucht ist. Nach Belieben kann
auch 1 Gewürzgurke feingewürfelt dazwischen gestreut werden. Die o-
berste Lage sollen Kartoffeln sein. Das Gericht mit dem Rahm übergießen,

Zitronensaft abschmecken + das Porreegemüse ohne Kochwasser
250 g Krabbenfleisch gewaschen + abtropfen, in die Soße dazu geben
alles noch 5 min ziehen lassen. Mit Curry bestreut servieren

Als Auflauf

mit Reis o.
Kartoffeln o.
Amaranth o.
Hirse

Hans60

Lasagne mit Lachs- Fisch

4 Lasagneblätter
100 g Mascarpone
100 g Pecorino
100 g Blattspinat
4 Scheiben Räucherlachs
1 Bund Dill

Lasagne kochen, 1x durchschneiden.
Mascarpone und Pecorino mischen.
Backofen auf 220o C vorheizen.
Spinat blanchieren, abtropfen lassen.
Je 1/2 Lasagneblatt auf einen feuerfesten Teller, darauf die
Mascarponecreme, dann den Lachs, wieder ein halbes Lasagneblatt und
noch mal Mascarponecreme.
Im Backofen ca. 8 Minuten überbacken.
Nach Belieben mit Dill dekorieren.

Lasagneauflauf mit Regenbogenforelle und Tomaten

Zutaten für Portionen
12 Lasagneplatten
1 Fisch (Regenbogenforelle, ca. 1 kg)
1 Zwiebel(n)
150 g Fenchel (Knolle)
1 EL Öl (Olivenöl)
400 g Tomate(n), passiert (Dose)

50 ml Tomatenmark
1 TL Zucker
1 TL Salz
¼ TL Cayennepfeffer
Für die Sauce:
2 EL Butter
3 EL Mehl
800 ml Milch
¼ TL Pfeffer
2 Tasse/n Parmesan

ZUBEREITUNG

Die Regenbogenforelle ausnehmen, filetieren und in dünne Scheiben schneiden. Nun eine Tomatenmischung herstellen! Dazu die Zwiebel schälen und fein hacken. Jetzt den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Fenchel in Öl in der Pfanne anschwitzen. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Salz und Cayennepfeffer dazu geben. Das alles ohne Deckel etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Jetzt zur Sauce: In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Mehl dazu geben, umrühren und mit Milch ablöschen. Dies 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Nun wird der Auflauf zusammengebastelt! Die Forelle, die Lasagneplatten, die Tomatenmischung und die Sauce jetzt abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Die oberste Schicht muss aus Sauce bestehen und darüber den Parmesan streuen. Auf der 2. untersten Einhängung des Ofens bei 200° C ca. 40 Minuten überbacken.

9.8.02 Biene62 CK

Nudel-Thunfisch-Auflauf

150 g Nudeln
1 Dose Thunfisch
½ Zwiebeln
1 EL Olivenöl
1/8 Liter Milch
5 EL Sahne
2 TL Stärkemehl
4 EL Milch
1 Dose Tomatenmark
1 TL Senf
4 g Zucker
Basilikum

Thymian
Pfeffer, Salz
60 g Edamer
10 g Butter
Knoblauch
200 g Tomaten

3 Portionen - 614 Kcal pro Portion

Nudeln bissfest kochen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel würfeln und glasig dünsten. Das Öl vom Thunfisch abgießen. Den Thunfisch zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. In einem Topf 1/8 L Milch mit der Sahne zum Kochen bringen. Das Stärkemehl mit 4 EL kalter Milch anrühren und die Sahnemilch damit binden. Das Tomatenmark in die Sauce rühren. Die Dose 2 mal mit Wasser füllen und die Sauce damit verdünnen. Mit Senf, Zucker, Basilikum, Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Eine Auflaufform mit Knoblauch ausreiben und die abgetropften Nudeln einfüllen. Darauf die Thunfisch-Zwiebel-Mischung geben und mit in Scheiben geschnittenen Tomaten bedecken. Darüber die Sauce gießen und mit fein geriebenem Edamer bestreuen. Die Butterflöckchen darüber verteilen. Den Nudel-Thunfisch-Auflauf in der kombinierten Mikrowelle auf der unteren Schiene mit 600 W, Grill Stufe 2, 8 Min. überbacken, oder im vorgeheizten Backofen 200° ca. 10-15 Min. backen.

Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse-Fisch

250 g Zuckerschoten o. sehr feine grüne Bohnen
250 g Nudeln ; hausgemacht (200 g Buchweizen 2 Prise Salz + 2 Ei)
2 El Schalotten; feingehackt
2 El Porree; feingehackt
125 ml Weißwein
250 g Meeresfrüchte; z.B. Jakobsmuscheln; ;Scampi; Langostinos
;Vongole
5 cl Weißweinessig
80 g Butter
3 El Sahne
0,5 TI Pfeffer; a d. M
;Salz

Die Zuckerschoten, Erbsen oder Bohnen putzen und in 1 Liter kochendem Salzwasser in 5-10 Minuten garen. Das Gemüse abgießen und kalt abspülen. Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen. Die Schalotten mit Porree und Weißwein 10 Minuten kochen. Meeresfrüchte von Schalen oder Krusten befreien und, je nach Groesse 3-5 Minuten im Weinsud ziehen lassen und darin warm halten. Die

Nudeln mit den kleingeschnittenen Meeresfrüchten (einige davon ganz als Garnitur zurückbehalten) mischen. Den Sud durch ein Sieb in eine weite Pfanne gießen. Den Essig zufügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Schneebesen unter die schwachkochende Sauce rühren. Die Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und mit den Meeresfrüchten und dem Gemüse mischen. Die Sauce darüber verteilen.

Paprika-Fisch-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kabeljaufilet
3 EL Zitronensaft
3 Paprikaschote(n), rote, gelbe und grüne
1 Zwiebel(n), Gemüsezwiebel (ca. 250g)
50 g Butter, oder Margarine
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
30 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
50 g Käse, geriebener, mittelalter Gouda
Paprikapulver, edelsüß

ZUBEREITUNG

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. 20 g Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin leicht anbräunen, herausnehmen und Paprika ca. 2 Minuten in der Pfanne dünsten. Mit den Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Fischfilet mit Salz würzen und auf das Gemüse legen. Restliches Fett in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Die Soße über den Fisch und das Gemüse gießen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°/Gasherd: Stufe 3) 40 - 50 Minuten backen. Dazu schmeckt Reis.

5.11.01 Giela CK

Pfunds-Auflauf

4 Portionen

250 g Vollkornnudeln, ungekocht
250 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
250 g Paprika
50 ml Klare Gemüsebrühe
250 g Delikates Gemüse-Platte, tiefgefroren
250 ml Milch, H fettarme 1,5 %
40 g Parmesan 32% F.i.Tr.

Nudeln kochen In der Zwischenzeit Paprika(ich habe auch dort TK- Ware genommen) und Die gemüseplatte in einer großen Pfanne andünsten. Mit Brühe aufgießen. Den Thunfisch mit dem Saft dazugeben. Kurz durchkochen lassen. Die abgetropften Nudeln dazu und evtl. noch mal mit etwas Brühe kräftig abschmecken. Die Milch warm werden lassen, den Parmesan darin auflösen. Nudel-Gemüse Thunfisch-Gemisch in eine Auflaufform geben. Milch-Parmesan-Gemisch drüber gießen. In den kalten Backofen schieben und 20 Minuten bei 200Grad backen.

Beilagen evtl. einen Salat

Bemerkung: Geht super schnell und ist super lecker. Bekommt durch auch eine super Farbe.

Nährwerte pro Portion 397,5 kcal, 6,25g Fett, 14,15 Fett %

Räucher Fisch- Mousse

3 geräucherte Forellen ca. 900 g enthäuten+ entgräten,
600 g abnehmen+ im Hacker pürieren
3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 10 min einweichen, ausdrücken
in 2 EL heißem Wasser auflösen + unter das Fischpüree
rühren
1 X 200 g Schlagsahne steif schlagen + dazu geben
etwas Zitronensaft +
Salz + Pfeffer +
1 El Sherry abschmecken,
150 g Krabben unterheben, die Masse in
gefettete Kastenform ca. 20 cm füllen
über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
Die Form kurz in heißes Wasser tauchen +
die Fisch- Mousse auf eine Platte stürzen

Hans60

Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt

2 Portionen
200 g Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer
200 g gekochte Kartoffeln
250 g Lauch, 1 kleiner Apfel, 1 Zwiebel
3 TL Curry,
½ EL Öl
150 g fettarmer Joghurt (1,5 %)
1 Ei, 2 TL Speisestärke,
½ Bund Petersilie
1 EL Semmelbrösel, etwas Fett für die Form

Das Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Spalten schneiden, Zwiebel schälen und würfeln, Fisch mit 1 TL Curry bestäuben, im heißen Öl 1 Minute anbraten, herausnehmen Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten, Lauch 2 Min mitdünsten, Äpfel untermischen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Joghurt, Ei und Stärke mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Curry verrühren, Petersilie fein hacken und unterrühren. Fisch, Kartoffeln und Lauch in eine gefettete Form geben, Sauce und Brösel darauf verteilen. Im Ofen bei 180 °C 25-30 Min überbacken.

Bemerkung: Gut vorzubereiten - Zubereitungszeit 20 Min plus 25-30 Min Backen

Pro Portion 355 kcal, 30 g Eiweiß, 11 g Fett, 34 g KH

[Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt](#)

2 Portionen
200 g Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer
200 g gekochte Kartoffeln
250 g Lauch, 1 kleiner Apfel, 1 Zwiebel
3 TL Curry,
½ EL Öl
150 g fettarmer Joghurt (1,5 %)
1 Ei, 2 TL Speisestärke,
½ Bund Petersilie
1 EL Semmelbrösel, etwas Fett für die Form

Das Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Spalten schneiden, Zwiebel schälen und

würfeln, Fisch mit 1 TL Curry bestäuben, im heißen Öl 1 Minute anbraten, herausnehmen Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten, Lauch 2 Min mitdünsten, Äpfel untermischen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Joghurt, Ei und Stärke mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Curry verrühren, Petersilie fein hacken und untermischen. Fisch, Kartoffeln und Lauch in eine gefettete Form geben, Sauce und Brösel darauf verteilen. Im Ofen bei 180 °C 25-30 Min überbacken.

Bemerkung: Gut vorzubereiten - Zubereitungszeit 20 Min plus 25-30 Min Backen

Pro Portion 355 kcal, 30 g Eiweiß, 11 g Fett, 34 g KH

Saftiger Fisch Auflauf

4 Scheiben Seelachsfilet waschen, mit
Saft 1 Zitrone beträufeln
375 g Zwiebeln, in Scheiben schneiden+ weich dünsten
500 g Tomaten in Scheiben schneiden
150 g Champignons putzen, schneiden
Salz, Pfeffer
40 g Kapern (1 Glas)
50 g Gauda

Pellkartoffeln dazu , oder in die Auflaufform als erste einschichten

Fisch, Gemüse, + Pilze in eine gefettete Auflaufform einschichten. Salzen + pfeffern, Kapern überstreuen , zugedeckt 15 min im vorgeheizten Backofen, 160° Umluft, Käse reiben, überstreuen, weitere 5 min garen, bis Käse verlaufen.

Hans60

Scampi- Auflauf

Für 4 Personen
400 g Scampi (TK)
40 g Butter
Salz Pfeffer
1 TL. Currypulver
200 g Champignons
1 kl. Bund Lauchzwiebeln

Für die Sauce

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Tomaten
1 Bd. Petersilie
3 El. Öl
2 El. Tomatenketchup
1/2 Tl. Basilikum
20 g Parmesan
1 El. Semmelbrösel.

Scampi in erhitzte Butter geben, würzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Champignons putzen, evtl. halbieren. Lauchzwiebeln - putzen und in Stücke schneiden. Beides kurz vor Ende der Garzeit zu den Scampi geben. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen und würfeln. Petersilie hacken. 2 El. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Tomaten, Tomatenketchup, die Hälfte der Petersilie und Basilikum dazugeben: 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Scampi und Gemüse in eine feuerfeste Form füllen, die Tomatensauce darüber gießen, mit geriebenem Parmesan, Semmelbröseln und restlicher Petersilie bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten nur mit Oberhitze gratinieren. Pro Person 298 Kalorien = 1247 Joule.

Schnelles Fischgratin

Zutaten für 2 Portionen
4 Kabeljaufilet
Zitronensaft
3 Tomate(n)
150 g Mozzarella
Kräuterbutter
Senf
Kräutersalz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fisch abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Auflaufform mit Kräuterbutter ausstreichen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansatz entfernen. Fischfilets mit den Tomaten fächerförmig in die Auflaufform schichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 C ca. 30 Minuten garen.

15.7.03 Colorado CK

Seehecht aus der Form

4 Seehechtfilet a 250 g
Saft von einer Zitrone
Einige Tropfen Weißwein
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
2 große rote Paprikaschoten
10 mittelgroße Tomaten
4 El Olivenöl
2 gr Tomaten
1 Tasse Sahne
Olivenöl zum ausfetten
600 g geschälte Kartoffeln
250 ml (1/4 l) Fisch o. Gemüsebrühe
1 Tasse Weißbrotwürfel
1 Bund Petersilie

Die küchenfertigen Seehechtfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen + Trockentupfen.

Mit dem Zitronensaft + dem Weißwein beträufeln. Mit Salz + Pfeffer würzen. Im Kühlschrank 10- 15 min marinieren

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten + die Tomaten enthäuten.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen + die feingehackten Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die entkernten + kleingeschnittenen Tomaten sowie die feingehackte Knoblauchzehe dazu geben.

Die Sahne angießen + alles zu einer sämigen Sauce verkochen, + mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Eine feuerfeste Auflaufform mit dem Olivenöl ausfetten.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden+ auf den Boden der Form verteilen.

Mit der Fisch o Gemüsebrühe angießen.

Die Seehechtsfilets auf die Kartoffeln legen, die in dünne Streifen geschnittenen Paprikaschoten in die Sauce geben + diese auf dem Fischfilet verteilen.

Die Form verschließen + im auf 180°C vorgeheizten Backofen 20-25 min garen.

Anschließend die sehr feingeschnittenen Weißbrotwürfel mit der geh. Petersilie vermischen + über den Auflauf streuen.

Bei 240°C weitere 5-6 min goldgelb überbacken, herausnehmen, servieren

Seelachs Auflauf

1/8 l Gemüsebrühe (Instant),
50 g grob geschroteter Weizen, / Buchweizen
2 Schalotten,
100 g Champignons,
2 TL (20 g) Butter,
2 EL gehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer,
125 g Seelachsfilet,
1 TL Zitronensaft,
30 g geriebener Gouda,
Öl für die Form

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Weizenschrot unter Rühren einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Schalotten fein hacken, die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. 1 TL Butter zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Die Champignons und 1 EL Petersilie zufügen, salzen und pfeffern und 5 Minuten dünsten. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern, auf die Champignons legen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Dann den Fisch herausnehmen und in Streifen schneiden. Eine kleine feuerfeste Form leicht fetten. Knapp die Hälfte der Champignonmasse mit dem Weizenschrot mischen und in die Form füllen. Den Fisch darauf legen. Die restlichen Champignons mit dem Käse mischen und darauf verteilen. Die restliche Butter in Flöckchen auf das Gratin setzen. Das Seelachsgratin im vorgeheizten Backofen auf der oberen Schiene bei 225 °C etwa 10 Minuten überbacken. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

(548 kcal/2301 kJ, 27,3 g Fett, 33,6 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 70 Minuten)

Steinbutt auf Safransauce

Zutaten für 2 Portionen
1 Fisch (Steinbutt)
1 Bund Suppengrün
1 Pkt. Safran
1 EL Crème fraîche
Salz

Pfeffer
Wein, weiß

ZUBEREITUNG

Steinbutt filetieren (oder vom Händler besorgen lassen). Filets kühl stellen, Kiemen herausschneiden. Suppengrün putzen und grob klein schneiden. Gräten und Suppengrün in einem Topf mit ca. 1 L Wasser für 20 Minuten köcheln lassen, abseihen und den so entstandenen Fond auf ca. 1/4 L reduzieren. Filets darin für ca. 5 Minuten sanft pochieren, herausnehmen und warm halten. In dem Fond ein Briefchen Safran-Fäden "auflösen".

Fond mit einem Löffel Creme Fraiche, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wird eine sämigere Sauce gewünscht noch etwas Creme Fraiche dazugeben.

Sauce auf einem gewärmten Teller geben, Filets darauf anrichten. Zur Deko abgezogene und entkernte Tomatenstückchen anlegen.

Mit Weißbrot und einem Cremant servieren.

8.10.02 Stefanhome CK

Steinbutt auf Safransauce

Zutaten für Portionen

1 Fisch (Steinbutt)
1 Bund Suppengrün
1 Pkt. Safran
1 EL Crème fraiche
Salz
Pfeffer
Wein, weiß

ZUBEREITUNG

Steinbutt filetieren (oder vom Händler besorgen lassen). Filets kühl stellen, Kiemen herausschneiden. Suppengrün putzen und grob klein schneiden. Gräten und Suppengrün in einem Topf mit ca. 1 L Wasser für 20 Minuten köcheln lassen, abseihen und den so entstandenen Fond auf ca. 1/4 L reduzieren. Filets darin für ca. 5 Minuten sanft pochieren, herausnehmen und warm halten. In dem Fond ein Briefchen Safran-Fäden "auflösen".

Fond mit einem Löffel Creme Fraiche, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wird eine sämigerere Sauce gewünscht noch etwas Creme Fraiche dazugeben.

Sauce auf einem gewärmten Teller geben, Filets darauf anrichten. Zur De-ko abgezogene und entkernte Tomatenstückchen anlegen.

Mit Weißbrot und einem Cremant servieren.

8.10.02 Stefanhome CK

Thunfisch

pr. Pers. 250g frisches Thunfischfilet (ca.1,5 cm dick)

1 Zitrone

jeweils 150 g grüne u. schwarze Oliven

1 Knoblauchzehe

je 1 Bund Basilikum u. Petersilie

1 kleines Glas Kapern

Prise Salz, reichlich Pfeffer, getrockn. Thymian u.

etwas Olivenöl

4-5 mittlere Tomaten

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Kugeln Mozzarella

1-2 Stunden vorher das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln. In der Mulinette eine grobe Paste bereiten aus: Oliven, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Kapern, Gewürzen u. mit Olivenöl streichfähig machen.

Tomaten in Scheiben, Frühlings. Zwiebeln in kleine Röllchen u. Mozzarella

in dünne Scheiben schneiden. Fischstücke abtropfen lassen u. in eine

Auflaufform legen. Mit der Paste gut bestreichen (hält den Fisch saftig).

Die Zwiebelröllchen u. Tomatenscheiben darauf verteilen. Zuletzt mit

Mozzarella belegen. Im Backofen bei 180° (Heißluft.) ca. 20-25 Min.

Dazu entweder einen gemischten Salat oder Pasta in Butter u. Olivenöl u. Parmesan geschwenkt.

Man kann statt Thunfisch auch anderen nehmen, aber diese Zusammenstellung schmeckte uns am besten.

Thunfisch-Auflauf

Zutaten: für 2 Port.:

160 Gramm gekochte Maccaroni
200 Gramm Thunfisch
200 ml 1,5 % Milch
40 Gramm Käse (gerieben, 30 % F.i.Tr.)
1 EL Mehl
4 TL Margarine
Pfeffer
Salz
Muskat
Senf

Zubereitung:

Die Margarine erhitzen, dann unter ständigem Rühren das Mehl dazugeben. Die Milch erhitzen und damit das Mehl ablöschen. Den Thunfisch sowie die Maccaroni in die Soße geben. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, Muskat und Senf würzen. Alles in eine Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen.

Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten im Ofen überbacken .
Zubereitungszeit: mit Vorbereitung ca. 40 Minuten

Thunfischauflauf

Zutaten für Portionen

4 Dose/n Thunfisch
450 g Nudeln, (Fleckerl)
500 g Tomate(n), passierte
1 kleine Zwiebel(n)
Pfeffer
Oregano
Bechamelsauce
4 EL Mehl
3 EL Speisestärke
500 ml Milch
4 g Butter
Salz
Muskat
400 g Käse (Butter)

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen, abseihen, beiseite stellen. Tomaten erwärmen. Fisch vom Öl trennen, zerkleinern, dazugeben. Zwiebel hacken, einrühren, würzen und abkühlen lassen. Bechamelsauce: Butter erhitzen. Mehl mit Maizena vermischen und gut anrösten, mit Milch aufgießen, so lange rühren, bis

eine dickflüssige Sauce entsteht. $\frac{3}{4}$ des Käses einrühren und schmelzen. Würzen und abkühlen lassen. Nudeln mit Fischsauce vermischen und nachwürzen. Mit Nudeln beginnend schichtweise in die gerettete und ausgebröselte Auflaufform füllen. Dazwischen immer Bechamelsauce einfüllen und damit abschließen. Bei 200 Grad ca. 50 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Garzeit mit restlichem Käse bestreuen. Mit Salat servieren.

6.11.01 Barflys CK

Tomaten - Fisch - Fächer

Zutaten für 2 Portionen

750 g Fischfilet (bevorzugt Kabeljau oder Rotbarsch)

Zitronensaft

500 g Tomate(n), feste

100 g Zwiebel(n)

Öl, zum Braten und für die Form

100 g Käse, geriebener

Salz und Pfeffer

Senf

ZUBEREITUNG

Fisch säubern, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Der Länge nach in 2-3 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden. Fischstreifen und leicht gesalzene Tomatenscheiben abwechselnd in sich überlappenden Reihen in eine gefettete Auflaufform schichten.

Gewürfelte Zwiebel in etwas Öl Farbe nehmen lassen, über dem Auflauf verteilen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 min überbacken.

Dazu mögen wir am liebsten kleine Petersilienkartoffelchen

.

Variante: kleine frische Basilikumblättchen zwischen die Reihen stecken und mitbacken

26.7.03 Angie17 CK

Überbackene Fischstäbchen

Zutaten für 2 Portionen

20 Fisch - Stäbchen

$\frac{1}{2}$ Pck. Frischkäse mit Kräutern

1 Glas Champignons, besser noch frische (dann ca. 250 g)
1 Zwiebel(n)
2 Becher Sahne
150 ml Wein, weiß
Butter oder Margarine
Salz und Pfeffer
Brühe (Instant)
Worcestersauce

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel würfeln und in der Butter (Margarine) anschwitzen, Pilze hinzugeben salzen und pfeffern. Zwischenzeitlich die Sahne in einem Topf erhitzen. Die Pilze mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen, anschließend in die Sahne geben und ein wenig einkochen lassen. Das ganze mit Worcester, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwischenzeitlich die Fischstäbchen in einer Pfanne goldbraun anbraten. Die gebratenen Fischstäbchen in eine gefettete Auflaufform legen, so dass der Boden bedeckt ist. Kann man im gefrorenen Zustand ausprobieren. Danach die Fischstäbchen mit der Champignon-Sahne Mischung übergießen. Das ganze mit dem Gratinkäse überstreuen und im Backofen bei ca. 200°C 20 Minuten überbacken. Das ganze sollte eine schöne goldbraune Farbe annehmen.

24.6.02 Thomas1 CK

Überbackener Fisch

Zutaten für Portionen

1 kg Rotbarschfilet
2 g Schinkenspeck
1 g Zwiebel(n)
½ Liter Sahne
1 Bund Petersilie
Tomatenmark
Pfeffer
Käse

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Schinken in kleine Würfel schneiden, 5 Minuten dünsten, erkalten lassen. Rotbarschfilet in eine gefettete Auflaufform legen, dick mit Tomatenmark bestreichen und pfeffern. Die Schinkenspeck- Zwiebelwürfeln und die gehackte Petersilie darauf verteilen. Darüber Pikantje von Gouda streuen bis alles gut bedeckt ist, die süße Sahne darüber gießen. 3/4 Stunde bei 225 Grad im Backofen backen.

10.11.01 Resi* CK

Überbackener Rotbarsch

Filetti di pesce gratinata

Zutaten für 2 Portionen

800 g Rotbarschfilet

1 Zitrone(n), Saft davon

Salz

Pfeffer

5 Fleischtomate(n)

150 g Schinken, gekochter

100 g Champignons

1 Zwiebel(n)

3 EL Öl (Olivenöl)

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

250 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Das Fischfilet unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den gekochten Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin weich braten, ohne dass sie Farbe annehmen. Champignons hinzufügen und mitbraten lassen. Die dabei entstehende Flüssigkeit einkochen. Den gekochten Schinken in die Pfanne geben und anbraten. Zum Schluss die Tomatenwürfel darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange weiter braten, bis das Gemüse weitgehend trocken ist. Die Kräuter fein hacken und dazu geben. Alles auf dem Fischfilet verteilen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Diese auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 15 - 20 Minuten überbacken.

6.5.03 Callista CK

Ungarischer Kartoffeltopf Fisch

750 g Kartoffeln
Salz
50 g Schmalz
2 Zwiebeln
2 El Tomatenmark
1 El Paprika-Würzpaste
850 g Sauerkraut
750 g Kabeljau- o. Seelachsfilet
2 El Fischgewürz
1 El Bratkartoffelgewürz
300 g Creme fraiche
1 El Paprika, edelsüß

Die Kartoffeln waschen und bürsten, dann in reichlich Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen.

Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen, würfeln und im Schmalz andünsten.

Tomatenmark, Paprika-Würzpaste und Sauerkraut zugeben, gegebenenfalls mit einer Tasse Wasser angießen, alles etwa 15 Minuten dünsten.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauerkraut in eine Auflaufform füllen. Fischfilet in Würfel schneiden, mit Fischgewürz bestreuen und auf dem Sauerkraut verteilen.

Die abgeschreckten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, schuppenförmig über die anderen Zutaten schichten und nach belieben mit Bratkartoffelgewürz bestreuen. Den Auflauf dann gleichmäßig mit dem Creme fraiche bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca 50 Minuten garen, mit Paprikapulver bestreut servieren.

Zubereitungszeit: etwa 80 Minuten

[Victoriabarschfilet mit Kartoffel - Zucchini - Gratin](#)

Zutaten für Portionen

2 m.- große Fischfilet (Victoriabarschfilets)

2 m.- große Kartoffeln, rote

2 m.- große Kartoffeln

1 Becher saure Sahne (10%)

1 Zitrone(n)

1 m.- große Zucchini

3 TL Margarine

Muskat, nach Geschmack

Salz

Pfeffer, schwarz

125 g Käse (Gouda), gerieben

ZUBEREITUNG

Backofen vorheizen (U-Luft: 170 Grad, Oberhitze: 190 Grad.)

Kartoffeln schälen und waschen (sollte es keine roten geben, entsprechend 4 gelbe nehmen). In etwas dickere Streifen (2x längs und 2x quer teilen reicht in der Regel) schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und auch in dickere Streifen (je nach dicke 3-4 mal längs teilen, 2-3 mal quer teilen) schneiden.

In einer Pfanne Margarine (oder wer will: Butter) gut erhitzen. Kartoffelstreifen hinzugeben und ca. 4 Min. scharf anbraten. Dann Zucchinistreifen hinzugeben, nochmals ca. 3-4 Min. scharf anbraten. Die Kartoffeln sollten leicht braun sein, die Zucchini blassbraun. Unterdessen den Victoriabarsch (es geht auch Rotbarschfilet) kalt abwaschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft von beiden Seiten einträufeln. Ruhen lassen.

Kartoffeln und Zucchini aus der Pfanne in eine Schüssel geben, mit Muskat, Pfeffer und Salz abwürzen. Ein halbes Töpfchen der sauren Sahne sowie 50g geriebenen Gouda hinzugeben, umrühren, noch mal abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform geben, mit dem restlichen Gouda bestreuen und ca. 10 Min. gratinieren. In dieser Zeit den Fisch (nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen - NACH dem Anbraten!) in der heißen Margarine in der Pfanne braten, das dauert ca. 5-7 Min., je nach Filetgröße. Auf einem Teller, garniert mit Zitronenscheibe und Dill, den Fisch und das Gratin anrichten.

15.5.02 Polemos CK

Zucchini-Thunfisch-Auflauf

Für 2-3 Personen

500 g Zucchini

Salz,

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 eingelegte, milde Peperoni

1 Dose naturell eingelegter Thunfisch (150 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

1 Dose Pizza-Tomaten (Einwaage 400 g)

1 TL Rosmarinnadeln

100 g Gouda

Die Zucchini putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig in eine Auflaufform schichten. Dabei salzen und pfeffern.

Die Peperoni gut abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen, mit einer Gabel grob zerpfücken und mit den Peperoni zu den Zucchini geben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Topf vom Herd nehmen, Pizza-Tomaten und Rosmarin hineingeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Tomatensauce über die Zutaten in der Form gießen.

Den Käse grob reiben und darüber streuen.

Auf der mittleren Schiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen.

Kuhmilch- + Eifrei

Auflauf Milch- + Eifrei	100
Auberginen Auflauf arabisch	100
Auberginen in Tomatensauce I bess arabisch	101
Auberginen-Kartoffel-Auflauf	102
Auberginenbeignets	102
Bananengratin (mit Dinkel und Haselnüsse)	103
Karibischer Hähnchenauflauf	104
Kartoffelauflauf mit Pilzen	104
Kartoffelstrudel.....	105
Maisgrieß-Apfel-Auflauf.....	105
Marokkanischer Linsenauflauf.....	106
Möhren- Weißkohl-Pfanne Würstchen	107
Möhren- Weißkohl-Pfanne Würstchen	107
Nudelauflauf mit Schafskäse (2 P).....	108
Pfirsich Ananas Auflauf	108
Schweine-Schnitzelauflauf.....	109

Auberginen Auflauf arabisch

4 Portionen

1000 g Auberginen

¼ l Olivenöl
3 Zwiebeln
Cayennepfeffer
1 Dose Kichererbsen; a 450 g
1500 g Tomaten
375 ml ; Wasser

Auberginen waschen. Stängelansätze abschneiden. In dicke Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls stark erhitzen. Die Auberginenwürfel darin etwa 5 Minuten braun werden lassen. Aus dem Topf nehmen und in eine feuerfeste Form füllen.

Zwiebel schälen und in dicke Scheiben schneiden, in Öl goldbraun braten. Über die Auberginen verteilen. Öl darüber gießen, auch das restliche kalte Öl. Mit Salz bestreuen. Mit der Pfeffermühle kräftig darüber mahlen.

Abgetropfte Kichererbsen in die Form füllen. Rand mit gewaschenen, geschälten Tomatenachteln auslegen. Noch mal salzen und pfeffern. Wasser angießen. Auf dem Herd aufkochen.

In den auf 200 Grad (Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen schieben. 40 Minuten braten. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten, Zubereitung: 60 Minuten

Beilage: Weißbrot.

[Auberginen in Tomatensauce I bess arabisch](#)

4 p. Port. Auberginen
3 El Mehl
2 p. Port. Knoblauchzehen
Salz
Öl zum Anbraten

Tomatensauce

2 p. Port. Zwiebeln
1 p. Port. Möhre
2 El Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Zucker
Wasser

Auberginen rädeln und anbraten.

Zwiebeln würfeln, Möhre fein reiben. In dem Bratfett der Auberginen die Zwiebelwürfel und die kleingeriebene Möhre dünsten. Tomatenmark und etwas Wasser zugießen, aufkochen, abschmecken und über die Auberginen gießen.

Auberginen-Kartoffel-Auflauf

2 Pers. / 10 g Fett / Low Fat 30

300 g Auberginen
Salz
2 kleine rote Paprika
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 schwarze Oliven
1 EL Olivenöl
200 ml Tomatensaft
1 TL gerebelter Oregano
Pfeffer
2 Lorbeerblätter
200 g Zuckerschoten
1 EL gehackte Petersilie

Auberginen waschen, in größere Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. Wasser ziehen lassen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven entsteinen und hacken. Die Auberginenwürfel mit Küchentrepp trocken tupfen.

Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Das gesamte Gemüse, bis auf die Zuckerschoten, hinzufügen und kurz anbraten. Tomatensaft und die Gewürze dazugeben und alles ca. 10 Min. garen.

Zuckerschoten waschen, Putzen und dazugeben. Das Gemüse zugedeckt ca. 30 Min. im Backofen weitergaren. Die Lorbeerblätter entfernen und den Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Auberginenbeignets

Portion: 4

2 Auberginen
Frischer Majoran
100 g Mehl

150 ml Bier; eisgekühlt
Salz
Frittierfett

Auberginen schälen und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Majoran fein wiegen und über die Scheiben streuen. Die einzelnen Scheiben wieder übereinander legen.

Mehl und Bier verrühren, bis der Teig die Konsistenz eines Crepesteig hat. Friteuse auf 180 Grad C vorheizen.

Jede Auberginenscheibe einzeln in dem Teig wenden, abtropfen lassen und sofort ins heiße Fett geben. Damit die Teighülle nicht bricht, Aubergine mit einem stumpfen Holzstäbchen wenden. Wenn sie auf beiden Seiten eine goldgelbe Farbe angenommen hat, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Auf einer gefalteten Serviette anrichten, erst kurz vor dem Servieren salzen, da sonst der Teig weich wird.

Tipp: Dazu passt Tomaten- oder Paprika-Püree.

Bananengratin (mit Dinkel und Haselnüsse)

4 Portionen

100 g Dinkel (Buchweizen)
50 g Maisgrieß
80 g Haselnüsse; (1)
1 TL Vanille; gemahlen
1 Zitrone fein abgeriebene Schale
80 g Margarine; flüssig
1 El Ahornsirup
400 g Säuerliche Äpfel
4 Bananen
50 g Haselnüsse; (2)

Dinkel und Maisgrieß fein mahlen. Nüsse (1) mittelfein hacken. Vanille und Zitronenschale zugeben und mischen. Margarine und Ahornsirup darüber träufeln und mit Knethaken zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Dann grobgeraspelte Äpfel und in Scheiben geschnittene Bananen untermengen.

Die Masse in eine Gratinform füllen, die Nüsse (2) hobeln und Darüber streuen.

Den Gratin bei 200 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

Karibischer Hähnchenauflauf

Für 4 Person - Zubereitung: ca. 40 Minuten - Backzeit: 45 Min
Pro Person: 880 kcal, 22 g Fett, 23 %, 105 g KH

4 Hähnchenkeulen
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
2 EL Currypulver
200 g Reis
½ l Hühnerbrühe
1 Papaya
1 Mango
1 Bund. Frühlingszwiebel
1 Dose Kidneybohnen (420 g)
200 g geschälte Garnelen
etwas Chilipulver

Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauchzehen fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten und mit Currypulver bestreuen. Dann den Reis hinzufügen, alles gut verrühren, den Reis kurz anschwitzen, mit der Brühe ablöschen, die Brühe aufkochen und den Reis in etwa 20 Min gar kochen. Das Fruchtfleisch Papaya und Mango in Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Reis mit der Flüssigkeit in eine große Auflaufform füllen. Die Bohnen mit der Flüssigkeit, die Früchtewürfel, Frühlingszwiebeln und die Garnelen unter den Reis mischen. Alles mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenkeulen auf den Reis legen und den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Min backen.

TIPP: Die Garnelen kann man auch weglassen oder durch 200 g gekochten Schinken ersetzen.

Kartoffelaufwurf mit Pilzen

2 Pers. / 15 g Fett / Low Fat 30

500 g gemischte Pilze (Champignons, Steinpilze)

500 g Kartoffeln
200 g Zucchini
75 g altbackenes Weißbrot
2 TL Olivenöl
30 g geriebenen Pecorino
2 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, Zucchini waschen und beides in etwas dickere Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Weißbrot entrinden, das Innere zerpfücken und mit 1 ½ Teelöffel Öl beträufeln. Den Käse mit der Petersilie unter das Brot mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl auspinseln. Kartoffeln und Zucchini einschichten, die Hälfte der Pilze darauf verteilen und mit der Hälfte des Weißbrotgemisches bedecken. Nun die restlichen Kartoffeln, Zucchini, Pilze und Weißbrotgemisch ebenso einschichten. Alles mit Brühe übergießen und ca. 1 Std. backen.

Kartoffelstrudel

1 Rez. Kartoffelteig
1 Rez. Sauerkraut
50 g Margarine
50 g ger. Semmel

der Kartoffelteig wird auf stark bemehltem Tuch dick ausgerollt, mit in Butter ger. Semmelmehl bestreut, mit dem etwas abgekühlten Sauerkraut gefüllt, aufgerollt + in gefetteter Auflaufform 30 min gebacken

Maisgrieß-Apfel-Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 2075 kJ / 500kcal
10 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 40 min
Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

175 g feiner Maisgrieß (Polenta) +
70-80 g Honig +
½ TI Zimtpulver +
2 El Sonnenblumenöl +
350 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren schnell ver-
rühren.
Den Teig gut 30 min quellen lassen
Die Pfanne einfetten.
Den sehr flüssigen Teig gut durch rühren
Dann in die Pfanne geben.
400 g säuerliche nicht zu kleingeschnittene Äpfel +
70 g ung. Rosinen einrühren + gleichmäßig verteilen
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

Marokkanischer Linsenauflauf

Zutaten für 4 Personen:

300 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe
200 g Schafskäse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TI Olivenöl
1 Dose Tomaten (400 g)
2 getr. Chilischoten
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 TL getr. Thymian
schwarzer Pfeffer, Salz
500 g Blattspinat
1 Msp. ger. Muskatnuss
400 g türkisches Fladenbrot

Zubereitung ca. 45 Min. Backzeit ca. 40 Min.:

Die Linsen in einem Sieb abspülen, in der Brühe zum Kochen bringen und etwa 10 Min. garen. Von der Kochstelle nehmen und quellen lassen. Den Schafskäse fein zerkrümeln und die Hälfte unter die Linsen heben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon in 1 TI Olivenöl anbraten; mit dem Tomatensaft aus der Dose ablöschen. Die Tomaten in Stücke schneiden und dazugeben. Die Chilischoten fein hacken und mit Tomatenmark, Lorbeerblatt, Thymian sowie etwas Pfeffer und Salz zu den Tomaten geben. Alles sämig einkochen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen. Den Spinat verlesen und waschen. Die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem großen Topf in 1 TL Öl anbraten. Den tropfnas-

sen Spinat darin zugedeckt etwa 3 Min. dünsten. Ein Drittel der Linsenmasse auf dem Boden einer Auflaufform verteilen, die Hälfte des Spinats darauf geben. Die Tomatenpaste darüber verteilen, mit dem restlichen Spinat bedecken. Obenauf den Rest der Linsen geben. Den übrigen Schafskäse darüber streuen. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Min. backen.

Pro Portion: 385 kcal - 13 g Fett (30 %) - 30 g Eiweiß - 36 g Kohlenhydrate

Möhren- Weißkohl-Pfanne Würstchen

Zutaten

160 g Kartoffeln; geschält
100 g Möhren; geputzt
200 g Weißkohl; geputzt
50 g Würstchen; kalorienreduziert
5 g Öl
1 El. Gemüsebrühe; Instand
½ Tl. Kümmel
; Salz
; Pfeffer
2 Petersilienstiele
1/8 l ; Wasser

Zubereitung

:Pro Person ca. : 330 kcal :Pro Person ca. : 1380 kJoule :Eiweiß : 15 Gramm :Fett : 12 Gramm :Kohlenhydrate : 37 Gramm :Broteinheiten : 2
Kartoffeln und Gemüse waschen. Alles in Stücke schneiden. Würstchen in die Scheiben schneiden.

Öl erhitzen. Würstchen anbraten, herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse anbraten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen. Mit Brühe, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Alles zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Würstchen untermischen. Petersilie waschen, hacken und zufügen.

Möhren- Weißkohl-Pfanne Würstchen

Zutaten

160 g Kartoffeln; geschält
100 g Möhren; geputzt
200 g Weißkohl; geputzt
50 g Würstchen; kalorienreduziert
5 g Öl

1 El. Gemüsebrühe; Instand

½ TL Kümmel

; Salz

; Pfeffer

2 Petersilienstiele

1/8 l ; Wasser

Zubereitung

:Pro Person ca. : 330 kcal :Pro Person ca. : 1380 kJoule : Eiweiß : 15

Gramm : Fett : 12 Gramm : Kohlenhydrate : 37 Gramm : Broteinheiten : 2

Kartoffeln und Gemüse waschen. Alles in Stücke schneiden. Würstchen in die Scheiben schneiden.

Öl erhitzen. Würstchen anbraten, herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse anbraten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen. Mit Brühe, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Alles zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Würstchen untermischen. Petersilie waschen, hacken und zufügen.

Nudelaufbau mit Schafskäse (2 P)

160 g Vollkornnudeln

1-2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 gelbe Paprika

2 Zucchini

2 TL Olivenöl

½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten

100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)

Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelaufbau bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

Pfirsich Ananas Auflauf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min

Pro Person: ca. 326 kcal, ca. 10 g Fett = 27 % - 56 g KH

Zutaten:

- 1 Dose Pfirsiche halbe Frucht (850 ml)
- 1 Dose Ananas in Würfeln (580 ml)
- 2 EL Orangenmarmelade
- 1 TL Rum
- 4 Scheiben Toastbrot
- 50 g Laetta
- 2 TL Honig
- 4 TL Kokosraspeln

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Pfirsich und Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Früchte in eine flache Auflaufform geben. Die Orangenmarmelade mit dem Rum verrühren und auf die Früchte streichen. Toastscheiben mit Butter und Honig bestreichen und mit Kokosraspeln bestreuen, Die Brotscheiben in Würfel schneiden und über die Früchte geben. Den Auflauf im Backofen etwa 25 Min. überbacken.

Schweine-Schnitzelauf

Zutaten:

- 4 dünne Schweinsschnitzel (ca. 200 g)
- 4 EBl. Olivenöl,
- Salz, Pfeffer,
- 200 g Schafkäse,
- 4 Fleischtomaten,
- 75 g mit Paprika gefüllte Oliven (Glas)
- etwas Thymian frisch oder getrocknet,
- grober bunter Pfeffer

Schnitzel trocken tupfen und halbieren. Im heißen Öl je Seite 2 - 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in Scheiben schneiden, Tomaten putzen, Oliven halbieren, Thymianblättchen abzupfen. Schnitzel, Käse und Tomaten in eine Auflaufform schichten. Oliven und Thymian darüber. Bratöl darüber gießen. Mit buntem Pfeffer bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 ° ca. 15 Minuten backen. Dazu passt Baguette.

Fleisch

Auflauf Fleisch ohne Ei	109
Auberginen Nudel Gratin.....	111

Auberginenauflauf.....	112
Auberginenauflauf.....	112
Blumenkohl-Schinken-Auflauf.....	113
Broccoli- Gratin	113
Bunte Gemüsepfanne	114
Bunter Nudelaufauf	115
Buntes Pfannen-Gemüse gek Schinken	115
Geheimtipp- Auflauf	116
Gemüseauflauf mit Hähnchenfilets	117
Gnocchiaufauf.....	117
Griech. Nudelaufauf.....	118
Grünes Gratin.....	119
Gyros Spezial mit Paprika	119
Gyros-Auflauf	120
Hack- Auflauf	120
Hackaufauf mit Kartoffelbreihaube	121
Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf	122
Hackfleischauflauf	123
Hackfleischgratin unter der Kartoffeldecke	123
Hähnchen- Spinat-Lasagne	124
Hähnchenbrustfilet Auflauf	125
Kartoffel Blumenkohl Auflauf Schinken	126
Kartoffel- Gemüse-Auflauf.....	127
Kartoffel- Gratin mit Hack	127
Kartoffel- Moussaka à la Mama	128
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf.....	129
Kartoffel-Hack-Auflauf	129
Kartoffel-Käse-Ragout	130
Kartoffel-Möhren-Auflauf mit Schinken	131
Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Zwiebelkruste	131
Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Zwiebelkruste	132
Kartoffel-Zwiebel Auflauf	132
Kartoffelaufauf mit Lauch-Schinken-Röllchen	133
Kartoffelgratin mit Speck	133
Kasseler-Auflauf mit Sauerkraut	134
Knödelgratin	134
Kohlrabiaufauf Bunter.....	135
Lasagne al forno (LowFett 30)	136
Lasagne al forno, Putenfleisch	137
Lasagne mit Bolognesensauce	138
Lasagne- Bolognese	139
Leber Reis Auflauf.....	140
Mexikanischer Chili-Auflauf	141
Möhren Kartoffel Auflauf Wurst.....	141
Möhren-Auflauf.....	142
Nudel-Auflauf mit Hack und Lauch	142
Nudel-Hack-Auflauf	143
Nudelaufauf Rind.....	144

Nudelauflauf Jägerart	144
Nudelauflauf Lothringer (für 4 Personen)	145
Nudelauflauf mit Mozzarella	146
Nudelauflauf mit Paprika und Hähnchen / Pute	146
Nudelauflauf mit Schinken	147
Paprika-Auflauf.....	148
Pikanter Zwiebelauflauf	149
Porreetopf.....	149
Puten-Kartoffel-Tomaten- Gratin.....	150
Putengulasch Nudelauflauf	150
Reisauflauf mit Hähnchen	151
Reisfleisch mit Silberzwiebeln und Champignons.....	152
Rosenkohl-Hack-Auflauf.....	153
Sauerkrautauflauf	153
Schwäbischer Auflauf	154
Schweine-Schnitzelauflauf.....	155
Schweinefilet mit Spinat	155
Schweinelendchen Gratiniert	155
Spätzle - Filet - Pfanne	156
Spinat-Lasagne (Low Fett 30).....	157
Überbackene Käsekartoffeln.....	158
Überbackene Makkaroni.....	158

Auberginen Nudel Gratin

Portion: 4

Für 4 Personen-----

200 g Spiralnudeln
1 Dose Tomaten (400 g Füllmenge)

Salz

Pfeffer

Thymian

500 g Auberginen

50 g Mehl

1/8 l Olivenöl (ca.)

1 Knoblauchfleischwurst (500 g)

50 g Parmesankäse (gerieben)

2 X 125 g Mozzarella

Nudel in Salzwasser kochen. Zerkleinerte Dosentomaten einkochen lassen. Würzen. Auberginenscheiben Portionsweise im heißen Olivenöl goldbraun braten. Abtropfen lassen. Halbierete Fleischwurstscheiben im Bratfett anbraten. Abgetropfte Nudeln, Auberginen und Wurst vermengen. Mit

eingekochten Tomaten in eine gefettete Form schichten. Parmesan und Mozzarellawürfel darüber geben. Bei 200 Grad C ca. 40 min. backen.

Auberginenauflauf

Portion: 4

- 2 El Olivenöl
- 1 lg Dose Auberginen
- 1 sm Dose Tomaten
- ½ gebratenes Hähnchen
- Pfeffer
- Salz
- Basilikum
- Rosmarin
- 1 -2 Knoblauchzehen
- ca. 200 g mittelalter Gouda

Eine Auflaufform mit 1 El. Öl einpinseln. Auberginenstücke abtropfen lassen, mit den etwas zerkleinerten Tomaten (einschließlich Saft) und dem enthäuteten, in Stücke geschnittenen Hähnchen mischen. Kräftig würzen (Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin). In die Auflaufform füllen. Den Käse grob raspeln, über den Auflauf streuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad 20 Minuten backen lassen.

Dazu Baguette.

Auberginenauflauf

- Zutaten: 4 Auberginen,
2 El Olivenöl,
500 g Hackfleisch,
1 El mittelscharfer Senf,
Salz, Pfeffer,
8 gehäutete Tomaten (Dose 400g),
3 Knoblauchzehen,
Oregano und Thymian,
1 Bund Petersilie,
150 g Mozzarella- Käse

Auberginen putzen, halbieren, mit einem Löffel aushöhlen. Schnittfläche mit Salz bestreuen und die Auberginenhälften in ein Sieb legen, damit sie Wasser ziehen. Inzwischen aus Hackfleisch, Senf, Salz, Pfeffer und Orega-

no einen Fleischteig mischen. Das ausgekratzte Auberginenfleisch fein hacken und unter das Fleisch kneten. Die gehäuteten Tomaten grob zerkleinern und mit dem Saft aus der Dose und den feingehackten Knoblauchzeihen mischen, salzen, pfeffern. Olivenöl in eine feuerfeste form geben. Die abgetropften Auberginenhälften mit dem Hackfleisch füllen und nebeneinander in die Form setzen. Die Tomatenmischung darüber verteilen, mit Oregano und Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 45 Min. bei 220°C backen. Feingehackte Petersilie über das Gericht streuen und Mozzarellascheiben darauf legen. Mit Pfeffer und Oregano bestreuen und ca. 10 Min. überbacken.

Blumenkohl-Schinken-Auflauf

Für 2 Personen

1 Blumenkohl von etwa 1 kg,
Salz
150 g gekochter Schinken
2 Ecken Schmelzkäse von je 62,5 g
20 g Butter
2 EL Mehlgeriebene Muskatnussweißer Pfeffer aus der Mühle

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Dabei den Strunk entfernen. Die Röschen in sprudelnd kochendem Salzwasser 6-8 Minuten vorgaren. Dann abgießen und den Sud dabei auffangen. 1/2 l davon abmessen, beiseite stellen und abkühlen lassen.

Schinken würfeln und mit den Blumenkohlröschen in eine Auflaufform füllen. Den Schmelzkäse mit einem in heißem Wasser angewärmten Messer in kleinere Stücke schneiden.

Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Nach und nach unter weiterem Rühren mit dem Schneebeesen den Blumenkohlsud zugießen und die Sauce sanft köcheln lassen, bis sie dicklich wird. Den Käse darin unter Rühren schmelzen lassen.

Die Sauce mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken, über den Auflauf gießen und diesen auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten backen.

Broccoli- Gratin

Für 4 Personen
600 g Broccoli,

Salz
3 Lauchzwiebeln
500 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Öl,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 EL Tomaten in Stücken (Fertigprodukt)
200 ml Rindfleischbrühe
Tabascosauce
200 g Raclette-Käse

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und in Stifte schneiden. Beides in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Indessen die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtrocknen und schräg in Ringe schneiden. Das Hackfleisch im heißen Öl braten, bis es krümelig ist. Die Lauchzwiebeln kurz mitbraten und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenstücke darunter mengen, die Brühe angießen, alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce pikant abschmecken. Sofort in eine feuerfeste Form geben und mit Broccoli belegen. Den Käse von der Rinde befreien, in Streifen schneiden und über den Auflauf streuen. Diesen auf der Mittelschiene des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (Gas: Stufe 3) in etwa 10 Minuten oder unter dem heißen Grill in etwa 5 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Ersetzen Sie die Hälfte des Broccoli durch Blumenkohl und den Raclette durch noch würzigeren Appenzeller Käse.

Bunte Gemüsepfanne

Zutaten für 1 Person:

200 g Kartoffeln
1 EL Öl,
Salz, Pfeffer
150 g Porree (Lauch)
50 ml klare Brühe (Instand)
30 g Lachsschinken
1 EL saure Sahne
1 Tomate

Pro Portion ca.

kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
370	1550	17 g	14 g	37 g

Zubereitung
1. Kartoffeln schälen, würfeln, in Öl ca. 10 Minuten braten. Porree putzen, waschen, klein schneiden. Porree und Brühe zufügen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schinken in Würfeln,

Tomate in Spalten kurz mitschmoren. Mit Sahne anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.,

Bunter Nudelauflauf

500 ml Milch 1,5 %
100 g Saure Sahne
350 g Nudeln
250 g Tomaten
20 g Olivenöl
100 g Putenbrust, geräuchert
100 g geriebener Käse, 45 %
500 g Kaisergemüse
2 Würfel Gemüsebrühe

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und 500 g Kaisergemüse (oder anderes gemischtes Gemüse) darin bissfest dünsten. Gleichzeitig die Nudeln bissfest garen. Dann 500 ml Milch zu dem Gemüse geben und mit den Brühwürfeln, Pfeffer und Salz sehr kräftig würzen. Den geriebenen Käse darin schmelzen lassen und die saure Sahne dazugeben. Die Putenbrustwürfel und dazugeben. Die Nudeln vorsichtig unterheben und in eine beschichtete Auflaufform füllen. Die Tomaten in ganz dünne Scheiben schneiden und den Auflauf damit abdecken. Das Ganze kommt für 30 Minuten bei 160 - 180°C in den Backofen.

Nährwerte pro Portion: 633 kcal, 19,6g Fett, 27,87 Fett %

Buntes Pfannen-Gemüse gek Schinken

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Broccoli
700 g Blumenkohl
250 g Möhren
1 Zwiebel
2-3 EL Öl
1-2 TL Gemüsebrühe
425 ml Maiskörner (Dose)
200 g gekochter Schinken
Salz, Pfeffer, Muskat
200 g saure Sahne
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Broccoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen, hacken und im heißen Öl mit dem Gemüse andünsten. 300 ml Wasser zugießen, Brühe einrühren. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln. Mais abtropfen lassen, Schinken würfeln. Beides zum Gemüse geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Saure Sahne glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und als Klecks auf das Gemüse geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Über das Gemüse streuen.

Nährwerte pro Portion:

kcal 340

kJ 1420

Eiweiß 21 g

Fett 18 g

Kohlenhydrate 21 g

Geheimtipp- Auflauf

Man nehme:

6 hartgekochte Eier

150 Gramm gekochter, fettrandloser Schinken

200 Gramm Emmentaler

2 Esslöffel Butter und Mehl

1/4 l Milch

1/8 l Schlagobers (Sahne)

1/2 TL Salz

je 1 Prise weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuss

Knoblauchpulver

3 Esslöffel Semmelbrösel

2 Esslöffel Butter

Geschälte Eier in gleichdünne Scheiben, den Schinken in schmale Streifen schneiden. Den Käse reiben. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und das Backrohr auf 220 Grad vorheizen. Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstäuben, unter Rühren anbraten und nach und nach mit Milch aufgießen. Dann mit Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauchpulver verrühren und vom Herd nehmen. Abwechselnd die Eischeiben, Schinken und geriebenen Käse in die Form schichten, und jeweils etwas Sauce dazwischengießen. Semmelbrösel drüberstreuen, und die Butter in Flockchen darauf verteilen. Im Backrohr ca. 30 Minuten backen. Als Beilage Blattsalate.

Gemüseauflauf mit Hähnchenfilets

Zutaten:

500 g. Broccoli

Salz

600 g. Hähnchenbrustfilets

4 El Öl

500 g. Champignons

Pfeffer, weiß

1 Dose Tomaten, geschält (850 ml)

2 Zwiebeln

100 g. Gorgonzola-Käse

125 g. Schlagsahne

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Champignons putzen und größere Pilze halbieren. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Champignons im Bratfett rundherum goldbraun anbraten. Tomaten abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Zwiebeln schälen. Die Zwiebeln und Tomaten würfeln. Champignons aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im Fett anbraten. Tomaten und 1/4 Liter des Tomatensaftes zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Broccoli-Röschen, Champignons, Filetscheiben und Zwiebel-Tomaten-Mischung in eine Auflaufform (ca. 25 cm Durchmesser) schichten. Gorgonzola und Sahne verrühren, über dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Gasherd: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Pro Portion 2050 Joule/490 Kalorien

Gnocchiauflauf

2 Pers., 500 kcal, 9 g Fett, 16%

400 g Gnocchi

Salz

200 ml Milch (1,5 %)

100 g Schmelzkäse (20 % F.i.Tr.)

1 TI gekörnte Fleischbrühe

1 Prise Muskat

1 El Speisestärke

150 g Tomato al Gusto Champignon (Tetrapack)

100 g gekochter magerer Schinken

Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 C vorheizen.

Milch im Topf erwärmen, Schmelzkäse stückchenweise dazu und unter Rühren auflösen; mit gekörnter Brühe und Muskat würzen; Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die Käsesoße einrühren, Tomatensoße dazu und gut verrühren.

Gekochten Schinken in Streifen schneiden, mit den Gnocchi vermischen, in eine Auflaufform geben und die Soße darüberschütten. 15 min im Ofen goldbraun backen.

Tipp: Wär's gern krustig mag: ich nehme manchmal noch geriebenen Käse mit 17% (gibt's nur im Walmart) und streue ihn über den Auflauf..

Griech. Nudelauflauf

200 g Makkaroni

120 g geriebenen Hartkäse (z.B. Emmentaler)

200 g Hackfleisch

1 Zwiebel,

2 Tomaten

1/4 l heiße Fleischbrühe (Instant)

Olivenöl, Salz, Pfeffer

10 g Basilikum frisch oder gefroren

1 Lorbeerblatt

Für die Hackfleischmasse:

Zwiebel fein würfeln, mit dem Hackfleisch in reichlich Olivenöl kräftig anbraten, salzen, pfeffern, kleingeschnittene Basilikumblätter und Lorbeerblatt dazugeben, Tomaten würfeln und dazugeben, alles verrühren, mit etwas Brühe angießen und 1/2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen, zwischendurch immer wieder Brühe angießen und umrühren. Inzwischen die Bechamelcreme zubereiten,

Rezept siehe unten.

Makkaroni in kochendem Salzwasser ca. 5 min. blanchieren, abgießen, in etwas Olivenöl und Brühe schwenken. Backofen vorheizen: 180 Grad bei Umluft, 200 Grad bei Ober- und Unterhitze. Die Hälfte der Nudeln in eine hohe Auflaufform geben, die Hälfte vom geriebenen Käse darüber streuen, aus der Hackfleischmasse das Lorbeerblatt entfernen und das Hackfleisch auf den Nudeln verteilen, die restlichen Nudeln darüber geben und den restlichen Käse darauf. Bechamelcreme darauf verstreichen. Im Backrohr 20 min. Backen, bis die Bechamelcreme goldbraun ist.

Grünes Gratin

400 g Hähnchenbrustfilet
2 Scheiben Bacon
1 Stange Lauch
300 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
250 g Parboiled Reis
1 Bund. Basilikum
100 g Gauda
1 EL geh. Petersilie

Fleisch in Streifen schneiden, Speck in einer Pfanne auslassen, Fleisch darin anbraten, beides aus der Pfanne nehmen. Lauch in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem Spinat in der Pfanne andünsten, Knoblauch dazupressen, Reis dazugeben, mit ½ l Wasser ablöschen, 10 Min ausquellen lassen. Fleisch, Speck und Gemüsereis in eine Gratinform füllen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im 225 °C vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15-120 Min. überkrusten, mit gehackter Petersilie überstreuen und servieren.

Für 4 Personen: pro Portion: 500 kcal, 11 g Fett = 20 %, 47 KH

Gyros Spezial mit Paprika

Zutaten:

2 rote Paprikaschoten (ca. 500 g),
150 g kleine Champignons,
2 EL Öl,
600 - 750 g Schweinegeschnetzeltes „Gyros - Art“,
2 - 3 EL Weinbrand (z. B. griechischer Metaxa),
2 EL Tomatenmark,
2 EL Schmand oder Creme fraiche,
100 g geriebener Käse,

evtl. frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung: Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen. Große evtl. halbieren oder vierteln. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Paprika und Pilze darin ca. 3 Minuten rundum anbraten und herausnehmen. Das Fleisch portionsweise im Bratfett 5 - 6 Minuten rundum kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch, Paprika und Pilze wieder in die Pfanne geben. Weinbrand und Tomatenmark einrühren und alles aufkochen. Schmand unterrühren. Gyros in eine Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 10 Minuten goldgelb überbacken. Evtl. mit einigen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gyros-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Kondensmilch 4%

150 g Hörnchennudeln ohne Ei

425 g Tomaten, Konserve

500 g Schweineschnitzel, mager oder Hähnchen-, Putenbrust

1,5 Tüte Maggi Fix für Gyros (oder frische Zwiebeln und Gyrosgewürz)

370 g Pilze, Konserve

200 g Du darfst Schmelzli

50 g Käseraspel Du darfst

Salz

Pfeffer

Oregano

Zubereitung

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit Fix für Gyros (ohne Zugabe von Öl) marinieren. Gut durchziehen lassen. (Statt Fix für Gyros kann man auch Gyrosgewürz und frische Zwiebeln nehmen).

Die Zutaten in folgender Reihenfolge in eine große Auflaufform oder einen Bräter einschichten:

Gyros mit Marinade (roh), Nudeln (roh), Pilze, Tomaten mit Saft (evtl. vorher etwas klein schneiden). Dann den Schmelzkäse in der Kondensmilch auflösen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Den Auflauf mit der Käse-Soße übergießen und mit geriebenem Käse überstreuen. 1 Stunde bei 200°C zugedeckt backen, dann 15 Minuten ohne Deckel/Alufolie.

Schmeckt wie Urlaub in Griechenland!

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 11g Fett, 19,8 Fett %

Hack- Auflauf

1,2 kg große, festkochende Kartoffeln

Salz, 2 Zwiebeln

400 g Broccoli

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten, 2 rote Paprika

300 g Champignons
125 g Mozzarella
100 g Greyzer Käse
100 g gekochter Schinken
1 Dose Mais
4 EL Olivenöl
1 kg Gehacktes
2 Pck. TK- gemischte Kräuter
500 g stückige Tomaten
Pfeffer, Butter

Dieses Gericht gab es bei uns am 3. Februar 2001 es war lecker. Dominique bekam Reste da sie wieder mal im Bauhaus war.

Kartoffeln in Salzwasser 30 Minuten kochen und abpellen. In dünne Scheiben schneiden.

Broccoliröschen in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen.

Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen.

Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden.

Pilze und Mozzarella in Scheiben schneiden.

Greyzer reiben. Mais abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Kräuter ebenfalls. 5 Minuten dünsten. Die stückigen Dosentomaten zugeben. Salzen, Pfeffern und 150g Reibekäse zugeben.

In einer zweiten Pfanne in Butter die Pilze anbraten. Würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine große gefettete Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen. 10 aufheben.

Salz, Pfeffer und 100g Reibekäse überstreuen. Hack- Mischung darauf verteilen.

Je ein Viertel mit Schinken und Broccoli, Kartoffelscheiben und Pilzen, Mais und Paprika belegen. Die 3 Viertel mit Reibekäse bestreuen. Letztes Viertel mit Tomate und Mozzarella belegen. Im Ofen 30 Minuten backen.

[Hackauflauf mit Kartoffelbreihaube](#)

Zutaten für 4 Personen:

2 Möhren,
4 Tomaten,
3 Schalotten,
2 Lauchzwiebeln,
2 EL Öl,
400 g Hackfleisch,
2 EL gehackte Petersilie,

400 g Wirsing,
Salz,
Pfeffer,
1 Pck. Kartoffelpüree,
1 Zwiebel,
1 EL Butter,
750 g geriebener mittelalter Gouda

Möhren schälen, würfeln. Tomaten mit Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Schalotten abziehen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe teilen. Möhren und Schalotten im Öl dünsten. Fleisch zufügen und 5 Min. braten. Tomaten, Lauchzwiebeln 2 Min. mitbraten. Die Petersilie untermischen. Wirsing putzen, waschen, streifig schneiden. Dann 10 Min. in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und unter das Fleisch mischen, Salzen, und pfeffern. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Püree nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. In Butter braten, Hackmasse in 4 Förmchen füllen, je 2 EL Püree und Käse darauf geben. Ca. 20 Min. überbacken. Mit Zwiebeln garnieren, mit Weißbrot servieren. Zubereitung: ca. 40 Min. Backen: ca. 20 Min. Pro Pers: ca. 910 kcal

Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf

- 400 g Hackfleisch (halb/halb)
- 1200 g mehliges Kartoffeln
- 400 g Tomaten
- 160 g frische Champignons
- 80 g Zwiebeln
- 4 g Knoblauch
- 400 ml Milch
- 80 g geriebener Gouda
- 4 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum
- Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und zerkleinern. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. - Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und zerkleinern. In reichlich Salzwasser garen. Basilikum waschen und hacken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Hackfleisch im Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver je nach Geschmack würzen. Die Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Evtl. noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Basilikum zum Schluss unterrühren. Die Sauce

darf nicht zu dünnflüssig sein. Die Champignons mit der Zwiebel in Olivenöl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unter die Kartoffelmasse rühren und mit Salz abschmecken. Das Kartoffelpüree muss relativ fest werden. In eine Auflaufform die Champignons, Kartoffelpüree, Hackfleischmasse, Kartoffelpüree schichten. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 180 Grad im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Ein frischer Salat schmeckt besonders gut dazu. (kcal: 630, kj: 2.639)

Hackfleischauflauf

für 4 Personen

½ kg Kartoffeln waschen, gut abbürsten und ca. 20 Minuten kochen. Danach schälen und heiß durch ein Sieb drücken.

Mit 1 Tasse Kondensmilch (4 %) glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen.

Aus 400 g magerem Rindfleisch (z.B. Filet oder Hüfte) Hackfleisch herstellen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit

2 feingehackten Zwiebeln und einem Glas eingelegten Paprikastreifen andünsten..

je 1 Bund Petersilie und Majoran hacken und unter die Fleischpaprikamischung geben.

¼ l Brühe dazugeben.

2 Knoblauchzehen mit Salz fein zerreiben und mit

1 TL gem Kümmel,

1 Msp. Nelkenpulver und Salz und Pfeffer dazugeben. Die Auflaufform ein wenig ausfetten und Kartoffelpüree und Hackfleischmasse schichtweise in die Form füllen. Zum Schluss 100g geriebenen Emmentaler(leicht) drüberstreuen. Bei 200 ° C ca. 20 Minuten garen

Anmerkung: Ich nehme statt der Kondensmilch die Milch mit 0,3 Fettgehalt für den Kartoffelbrei. Und das Hackfleisch brate ich nicht in Öl, sondern mit einem Schuss von dem Essigwasser von der Paprika

Kalorien: Kcal pro Person 380, 9g Fett, = 21,3 % Fett

Hackfleischgratin unter der Kartoffeldecke

Portion: 4

1 mittel Zwiebel

2 El Öl
200 g Möhren
250 g Stangensellerie
600 g Gemischtes Hackfleisch
2 El Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
4 El Creme fraiche
; Salz
; Frisch gemahlener
; schwarzer Pfeffer
; Paprikapulver, edelsüß
4 Portion Kartoffelpüree
; Fertigprodukt
; Muskatnuss, frisch
; gerieben
125 g Emmentaler, frisch
; gerieben
Fett für die Form
Butterflöckchen zum
; Besetzen

Die Zwiebeln schälen und feinhacken. In einer weiten Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Möhren waschen, schälen und auf einer Gemüsereibe direkt in die Pfanne raspeln. Den Stangensellerie waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Mit dem Hackfleisch in die Pfanne geben.

Das Tomatenmark hinzufügen und alles gut mischen. Den Knoblauch schälen

und dazupressen. Die Creme fraiche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und alles zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Das Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den geriebenen Käse untermischen.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Hackfleischmasse einfüllen, mit dem Kartoffelpüree bedecken. Die Oberfläche glattstreichen und mit Butterflöckchen besetzen. Das Gratin im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten goldgelb überbacken.

Hähnchen- Spinat-Lasagne

350 tiefgefrorener Blattspinat, natürlich aufgetaut, abgetropft und gehackt
1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss
450 g gekochtes Hähnchenfleisch, enthäutet und in Würfel geschnitten
4 Platten grüne Lasagne
1 1/2 EL Speisestärke

425 ml Magermilch
4 EL frisch geriebener Parmesan

Tomatensauce:

400 g Tomaten aus der Dose, kleingewürfelt
1 Zwiebel, feingehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
150 ml Weißwein
3 EL Tomatenmark
1 TL getrockneter Oregano
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Tomatensauce die Tomaten mit Zwiebel, Knoblauch, Wein, Tomatenmark und Oregano aufkochen. 20Min einkochen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat noch einmal auf Küchenpapier abtropfen lassen, damit er so trocken wie möglich ist. Dann auf den Boden einer Auflaufform geben, mit der geriebenen Muskatnuss bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenwürfel auf dem Spinat verteilen und mit der Tomatensauce übergießen. dann die Lasagneblätter darauf verteilen.

Die Speisestärke mit etwas Milch zu einer Paste verrühren. Die restliche Milch in einen Topf geben und die Paste einrühren. Unter ständigem Rühren 2-3 Min erhitzen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Die Sauce über die Lasagne gießen, den Parmesan drüberstreuen, die Auflaufform auf ein Blech stellen und im Backofen 25Min backen, bis der Käse goldbraune Blasen wirft.

Dazu gibt's einen frischen grünen Salat

KJ 358, E 42g, KH 22g, Zucker 12g, F 9g

Hähnchenbrustfilet Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)
4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
Salz, Pfeffer, Currypulver, etwas Weizenmehl
1 EL Öl
2 Dosen Champignons (Abtropfgewicht: je 230 g)

1 Gemüsezwiebel
1 EL Weizenmehl
125 ml Tomatenketchup
125 ml Weißwein
150-250 ml Kondensmilch 4%
4 Scheiben roher, magerer Schinken

Zubereitung

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Mehl bestäuben. Ein EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten und nebeneinander in eine gefettete, flache Auflaufform legen. In der Pfanne dann die Zwiebelstreifen andünsten. Champignons (abgetropft) hinzufügen und kurz mit andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Ketchup, Weißwein und Kondensmilch auffüllen und aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und über

Bemerkung: Man kann in die Champignonsuppe auch etwas Kondensmilch 4% rühren, dann wird die Suppe viel cremiger!

die Hähnchenfilets geben. Die Schinkenscheiben darauf verteilen. Bei etwa 180 Grad (vorgeheizt, Ober-/Unterhitze) etwa 20-25 Minuten backen.
Nährwerte pro Portion 400 kcal, 9g Fett, 20,25 Fett %
Beilagen Kartoffelbrei, Reis oder Nudeln

Bemerkung: Wenn Kinder mitessen, kann der Weißwein durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Der Auflauf kann gut vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann verlängert sich die Backzeit allerdings um 5-10 Minuten.

Kartoffel Blumenkohl Auflauf Schinken

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Butter
250 g Kartoffeln
100 g Westf. Saftschinken
20 g Weizenmehl (Typ 405)
350 g Blumenkohl
50 g Käseraspel
150 ml Milch 0,3%

Den Blumenkohl putzen und in nicht zu kleine Röschen teilen. In Salzwasser abkochen, bis er noch bissfest ist. Das Blumenkohlwasser nicht wegschütten, sondern für die Soße aufbewahren!! Kartoffeln schälen und garen. In der Zwischenzeit die Bechamelsauce herstellen (Butter und Mehl anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Mit dem Blumenkohlwasser soweit auffüllen, das eine sämige, nicht zu dicke Soße entsteht. Gut mit

Pfeffer, Salz und Muskat würzen). Kartoffeln und Blumenkohl in eine Auflaufform geben und den in Würfel geschnittenen Kochschinken darauf verteilen. Dann mit der Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 180 Grad im Ofen überbacken, bis der Käse leicht braun ist.

Nährwerte pro Portion: 347,96 kcal, 10,74g Fett, 27,78 Fett %

Bemerkung: Man kann natürlich auch den TK- Blumenkohl nehmen. Dann ist die Milch für die Soße aber evtl. zu wenig und Ihr müsst die Soße mit ein bisschen Brühe oder mehr Milch strecken. Das erhöht den Fettanteil und ist ggf. nicht mehr Low Fett!

Kartoffel- Gemüse-Auflauf

1 kg Kartoffeln
1 Stange Lauch
3-4 Möhren
1/2 Bund Stangensellerie
1 große Gemüsezwiebel
200 g durchwachsenen Speck (fein gewürfelt)
1 Knoblauchzehe
250 g geraspelten Gouda
30 g Butter,
2 EL Mehl,
1/2 l Milch (Soße)
Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen u. in Scheiben schneiden. Gemüse putzen, klein schneiden u. kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Speck auslassen, Zwiebel klein schneiden u. mit andünsten, Knoblauch dazu. Aus Butter, Mehl u. Milch eine Bechamelsoße machen, mit Salz, Pfeffer u. Muskat würzen. Hälfte der Kartoffeln in eine Auflaufform schichten. Darauf die Speck/Zwiebelmasse u. dann das Gemüse geben. Die restlichen Kartoffeln darauf schichten, mit der Bechamelsoße überziehen u. mit dem Käse bestreuen. Dann in den Backofen Umluft 180-200°, 30-40 Min. backen, bis der Käse leicht Bräune annimmt.

Kartoffel- Gratin mit Hack

Zutaten für 4 Portionen:
600 g Pellkartoffeln
Salz, Pfeffer
400 g Kalbshackfleisch

800 g Tomaten
400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
4 EL geriebener Käse

Zubereitung: Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform legen, salzen und pfeffern. Kalbshackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und darüber verteilen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden und darauf geben. Brühe angießen und alles mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Gas: Stufe 3 / Umluft: 180°C) 15-20 Minuten überbacken

Nährwerte pro Portion:

kcal 350
kJ 1470
Eiweiß
Fett
Kohlenhydrate

[Kartoffel- Moussaka à la Mama](#)

Zutaten:

- 1 kg (?) Kartoffeln
- 500 g Tomaten
- 500 g Gehacktes
- 1 Paket Gouda
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in normale Scheiben schneiden. Gehacktes anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Auflaufform wie folgt beschichten. eine Lage Tomaten eine Lage Kartoffeln eine Lage Gehacktes eine Lage Tomaten eine Lage Käse ; eine Lage Kartoffeln eine Lage Gehacktes eine Lage Tomaten eine Lage Käse
Jede Kartoffel- und Tomatenschicht mit Pfeffer und Salz würzen. Im Backofen bei 225 °C ca. 1 Stunde garen. (Hat bei uns 1,5 Stunden gedauert!)
Ich bin mir bei der Mengenangabe der Kartoffeln nicht so sicher, ich mach halt immer so viele, bis die Auflaufform voll ist ...

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Gehacktes
1 kg Brokkoli
1,5 - 2 kg Kartoffeln
2 P. Schmierkäse (Holländer)
1 Tüte geriebenen Käse
ca. 60 g Margarine
ca. 60 g Mehl
ca. 1/8- 1/4 l Milch
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Vorbereitung:

Kartoffeln schälen, und mit Salz gar kochen, dann abkühlen lassen. Den Brokkoli in mittlere Röschen aufteilen waschen und mit Salz kochen, sie sollten nicht zu weich sein, da sie sonst aus einander fallen. Nach dem Kochen den Brokkoli abgießen, dabei das Kochwasser auffangen (für die Soße). Das Gehackte in einer Pfanne mit etwas Öl krümelig braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße: Die Margarine zerlassen das Mehl hinzufügen aufschäumen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die kalte Milch einrühren, und dann unter ständigen Rühren mit dem Brokkoliwasser auffüllen, so dass eine sämige Soße entsteht. Dann den Schmierkäse hinzufügen und bei kleiner Hitze auflösen lassen (oder mit dem Passierstab pürieren) und aufkochen lassen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Auflauf: Die Auflaufform mit etwas Margarine ausfetten. Die gekochten und abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Jetzt zuerst eine Schicht Kartoffeln und einen Teil des Brokkoli und einen Teil des Gehacktem in die Auflaufform geben und so im Wechsel weiter, als letztes eine Schicht Kartoffeln. Dann die Soße darüber gießen und den geriebenen Käse darüber streuen und alles im Backofen bei 200° überbacken.

Nährwerte pro Portion: 705 kcal, 29,5g Fett, 37,66 Fett %

Bemerkung: Lieblingsessen meiner Familie

Kartoffel-Hack-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Champignons
1-2 EL Öl

750 g gemischtes Hack
1 große Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Edelsüß- Paprika, Zucker, Muskat
¼ l Milch
2 Beutel (á 3 Portionen für je 375 ml Wasser
und 125 ml Milch) Kartoffel Püree 'kräftig & herzhaft'
15 g Butter
1-2 TL Tomatenmark
75 g geriebener Cheddar Käse

Zubereitung

Pilze halbieren. Öl erhitzen. Hack und Pilze darin anbraten. Zwiebel grob würfeln. Knoblauch zum Hack geben und mit anbraten. Würzen. 3/4 l Wasser und Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Milch zufügen. Püreepulver zufügen und mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz, Muskat und Butter abschmecken. Tomatenmark unter das Hack rühren. Abschmecken. In eine gefettete Auflaufform geben. Püree darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Im 200 Grad heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.
Nährwerte pro Portion: 940 kcal, 21g Fett, 20,11 Fett %
Beilagen: Salat

Kartoffel-Käse-Ragout

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe
800 g Broccoli
120 g Lachsschinken (ohne Fettrand)
200 ml Milch (1,5 % Fett)
120 g geriebenen Edamer
2 EL Soßenbinder
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in Brühe ca. 20 Minuten kochen. Broccoli putzen, waschen, klein schneiden und ca. 5 Minuten mitgaren. Schinken klein schneiden. Kartoffeln und Gemüse herausheben. Ca. 400 ml Brühe abmessen, Milch zugießen und Käse darin schmelzen. Aufkochen, binden und abschmecken. Alles in der Soße erhitzen.

Nährwerte pro Portion:

kcal 380
kJ 1550
Eiweiß 27 g
Fett 11 g
Kohlenhydrate 39 g

Kartoffel-Möhren-Auflauf mit Schinken

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln

800 g Möhren

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

250 g gewürfelter Räucherschinken

Salz,

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Schlagsahne

150 g Gouda- Käse

Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Die Möhren in Scheiben, die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie kalt abbrausen, trocken tupfen und hacken.

Alles mit dem Schinken in eine Auflaufform füllen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne darüber gießen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene des 175 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 2) 75 Minuten backen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit den Käse grob reiben und über den Auflauf streuen.

Tipp: Bevor Sie den Auflauf würzen, sollten Sie den Schinken probieren. Manchmal ist er so salzig, dass Sie den Auflauf fast nicht mehr salzen müssen.

Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Zwiebelkruste

· 1000 g Salatkartoffeln

· 4 Zwiebeln

· 200 ml Schlagsahne

· 280 g roher Schinken

· 4 EL geriebener Emmentaler

· 1 TL Kümmel

· Salz, schwarzer Pfeffer, Butter

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Den Schinken würfeln.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Auflaufform einfetten. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel mit Kümmel darin glasig dünsten, Sahne dazugießen und alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelmischung zur Seite stellen. Die Kartoffelscheiben in die Auflaufform ziegelartig einschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken darüber verteilen und mit der Zwiebelsahne bestreichen. Zum

Schluss den Auflauf mit dem Käse bestreuen und ca. 30 Min. im Ofen backen. Reichen Sie einen frischen Salat dazu. (kcal: 502, kj: 2.102)

Kartoffel-Schinken-Auflauf mit Zwiebelkruste

- 1000 g Salatkartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 200 ml Schlagsahne
- 280 g roher Schinken
- 4 EL geriebener Emmentaler
- 1 TL Kümmel
- Salz, schwarzer Pfeffer, Butter

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Den Schinken würfeln. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Auflaufform einfetten. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel mit Kümmel darin glasig dünsten, Sahne dazugießen und alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelmischung zur Seite stellen. Die Kartoffelscheiben in die Auflaufform ziegelartig einschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken darüber verteilen und mit der Zwiebelsahne bestreichen. Zum Schluss den Auflauf mit dem Käse bestreuen und ca. 30 Min. im Ofen backen. Reichen Sie einen frischen Salat dazu. (kcal: 502, kj: 2.102)

Kartoffel-Zwiebel Auflauf

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Zwiebeln
- 125 g roher Schinken oder Schinkenspeck
- Salz
- 1/8 l heiße Fleischbrühe
- 40 g geriebener Käse
- Butterflöckchen

Kart. schälen, waschen. Zwiebeln abziehen, beides in dünne Streifen schneiden, Schinken ebenfalls. Kartoffeln in gewässertem Tontopf geben, mit Salz bestreuen Schinkenstreifen und Zwiebeln darauf verteilen, Brühe hinzugießen, Käse drüber, Butterflocken drüber, Deckel drauf und in den Backofen 200-225 Grad (E) Gas: 4-5
Dauer: ca. 1 Stunde

Kartoffelauflauf mit Lauch-Schinken-Röllchen

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln
50 g Schmelzkäse 20 % F.i.Tr.
400 ml Milch 1,5 %
200 g Kochschinken (bei mir waren das 6 Scheiben)
10 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)
300 g Porree (Lauch) (eine etwas dickere Lauchstange)
Salz, Pfeffer, Brühepulver, Chilipulver

Zubereitung

Kartoffeln in kochendem Wasser garen (nach belieben Salz- oder Pellkartoffeln). Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen, waschen und die Stange in vier gleich große Stücke teilen. Diese nochmals halbieren. Diese acht Stückchen jeweils mit Bindfaden zusammenbinden und in einem Topf mit kochendem Wasser (etwas Brühe zugeben) ca. 10 min garen. Lauchstücke aus dem Wasser nehmen und Bindfaden entfernen. 2 Lauchstücke beiseite legen. Nun die Lauchstücke auf jeweils eine Scheibe Schinken legen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, dann zusammenrollen und in eine Auflaufform legen. Milch zum Kochen bringen, Schmelzkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Brühe und Chilipulver würzen. Mit etwas Stärke binden. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und über die Schinkenröllchen geben. Zum den restlichen Lauch drauf verteilen und die Soße darüber geben. Bei Heißluft 200 Grad ca. 15 min in den Ofen.

Nährwerte pro Portion: 459 kcal, 8g Fett, 15,69 Fett %

Bemerkung: Hört sich vielleicht kompliziert an (Bindfäden und so :-) aber es geht trotzdem schnell und schmeckt einfach nur gut!

Kartoffelgratin mit Speck

1 kg festkochende Kartoffeln
200 g Bacon (Frühstücksspeck)
4 Zwiebeln
0,25 l Sahne
0,25 l Milch, nach Geschmack 100 g geriebenen Emmentaler
getr. Rosmarin, Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und Zucker

Die Kartoffeln schälen, große Stücke halbieren und in Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen. Im Sieb abkühlen lassen. Den Speck und die Zwiebeln in Streifen bzw. Würfel schneiden und kräftig anbraten. Mit Sahne und Milch ablöschen. Hitze reduzieren, den Sud mit wenig Essig, viel Rosmarin (es geht auch Thymian, Basilikum, Oregano, Bohnenkraut, etc.), Pfeffer, Salz und Zucker kräftig abschmecken. Die Mischung darf ruhig etwas zu salzig sein, die Kartoffeln nehmen später viel Geschmack auf.

Die Kartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden, in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen und mit dem Schinken-Zwiebel-Sud gleichmäßig bedecken. Nach Geschmack den Käse darüber streuen und bei ca. 175-200 Grad 15 bis 20 Minuten überbacken.

Diese Beilage kann man beliebig variieren, z.B. in die Kartoffeln noch grünen Pfeffer, Olivenscheiben, Kapern oder ähnliches untermischen.

Kasseler-Auflauf mit Sauerkraut

Zutaten (für 6 Portionen)

- 1500 g Kartoffeln
- 1 Becher Saure Sahne, 10 % Fett
- 750 g Kasseler, gegart
- 150 g ger. Gouda light (30 % F.i.Tr.)
- 1 Dose (800 ml) Sauerkraut, gegart
- ¼ l Milch 0,3%

Zubereitung

Kaltes Kasseler in Würfel schneiden. Sauerkraut ca. 20 Min. kochen und Saft abgießen. Kartoffeln mit Salzwasser garen und mit ca. ¼ l heißer Milch einen Kartoffelbrei herstellen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Zutaten in folgender Reihenfolge in eine 25x35 cm große Auflaufform einschichten: Kasseler, Sauerkraut, Kartoffelbrei, saure Sahne und obenauf geraspelter Käse. Bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. garen lassen,

Nährwerte pro Portion 455 kcal, 11,7g Fett, 23,14 Fett %

Knödelgratin

Zutaten (für 2 Portionen)

- 5 Kartoffelknödel (500 g Knödelmasse)
- Salz
- 2 mittelgroße Zucchini
- 4 TL Butter

2 TL Mehl
1/8 l Milch
schwarzer Pfeffer
2 große, feste Tomaten
1 Scheibe Schinken
4 EL gehackte Petersilie
2 EL geriebener Käse (30 % Fett i.Tr.)

Zubereitung

Die Kartoffelknödel nach Packungsbeschreibung in reichlich siedendem Salzwasser garen. Die Zucchini in etwa 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. 1 TL Butter erhitzen und die Zucchini bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Danach aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die restliche Butter in dem Topf erhitzen. Das Mehl darin unter Rühren goldgelb anschwitzen und anschließend nach und nach die Milch dazugeben. Die Sauce kräftig durchrühren bis sie glatt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat-Nuss abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, sowie die fertigen Knödel in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knödel-, die Zucchini- und die Tomatenscheiben einander überlappend in eine Auflaufform legen. Die Petersilie und die Hälfte des gerieb. Käse unter die Béchamelsauce rühren und den Käse darin schmelzen lassen. Die Sauce über den Auflauf geben. Den Schinken und den restl. Käse über den Auflauf streuen. Das Gratin auf der mittleren Einschubleiste in den Ofen schieben und es bei 225°C etwa 15 Minuten goldbraun überbacken.

Nährwerte pro Portion: 460 kcal, 15g Fett, 29,35 Fett %

Bemerkung: Am besten die Knödel einen Tag vorher abkochen und im Kühlschrank kalt stellen. Lassen sich dann besser in Scheiben schneiden.

Kohlrabiauflauf Bunter

1 kg Kohlrabi
500 g Möhren
Salz
375 g gemischtes Hack
1 TI Senf
1 TI Tomatenmark
1 El Flockenpüree
1 El eingelegte grüne
- Pfefferkörner
1 Päckchen helle Sauce

1 Ecke Kräuter-Schmelzkäse

Gemüse putzen, Kohlrabi in Stifte, Möhren in Scheiben schneiden. In ½ Liter Salzwasser 20 Minuten kochen. Hack mit Salz, Senf, Tomatenmark, Flockenpüree, Ei und grob gewiegten Pfefferkörnern verkneten. Gemüsewasser in einen Topf abgießen und das Saucenpulver hineinrühren. Käse in der Sauce schmelzen. Form fetten, abwechselnd Gemüse und Hack einfüllen. Sauce darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen.

dazu: Kartoffelpürees

(Pro Person ca. 530 Kalorien)

Lasagne al forno (LowFett 30)

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g Rinderhack
1 große Zwiebel
2 EL Tomatenmark
2 Dosen Flaschentomaten (A 410 g)
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
750 ml Milch
1 Lorbeerblatt
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
100 g Mozzarella

Zubereitung

Für die Bolognesen-Sauce: In einer beschichteten Pfanne das Öl heiß werden lassen und das Hackfleisch darin anbraten. Die gewürfelte Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Inhalt der Tomatendosen zugeben. Auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Für die Bechamel Sauce: Die Milch mit einem Lorbeerblatt bis kurz vor Kochen bringen (geht am geschicktesten in der Mikrowelle). Das Lorbeerblatt entfernen. Das Mehl in einen kleinen Topf geben, die heiße Milch auf einmal dazugießen und mit einem Schneebesen kräftig rühren. Das Ganze aufkochen lassen und unter Rühren ein, zwei Minuten weiter köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In eine eingesprühete Form immer eine Lage Fleischsauce, eine Lage Bechamelsauce geben und mit Lasagneblätter abdecken. Wiederholen bis alles aufgebraucht ist, mit einer Lage Bechamelsauce aufhören. Den geraspelten

Mozzarella drüberstreuen. Im heißen Ofen (200-220 Grad) etwa 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 420 kcal, 12,6 g Fett, 27 Fett %

Bemerkung: Man nehme, so man hat: man kann statt der Lasagneblätter auch vorgegarte Nudeln nehmen. Beilagen: Ein grüner Salat mit Tomaten und Joghurtdressing

Lasagne al forno, Putenfleisch

für 4 Personen -

Zubereitungszeit ca. 40 Min. - Backzeit: 30-40 Min.

Pro Person: 472,8 kcal - 12g Fett - 54g KH - 22,8% kcal aus Fett

Zutaten:

je 1 Gemüsezwiebel, Möhre, Petersilienwurzel und Selleriestange

300 g Putenschnitzel

1 EL Öl

3 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Tomaten (240 g Abtropfgewicht)

1 TL getrockneter Thymian

100 ml Gemüsebrühe

60 ml Rotwein

Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL Halbfettmargarine

2 EL Mehl,

350 ml Milch

Öl für die Form

200g Lasagneblätter (Fertigprodukt)

50g geriebener Parmesan

1. Zwiebel, Möhre und Petersilienwurzel putzen bzw. schälen, waschen und in Würfel schneiden. Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Putenfleisch durch den Fleischwolf drehen oder fein hacken.

2. Das Öl erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren anbraten. Gemüse dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark, Dosentomaten mit Saft und Thymian dazugeben, dabei die Tomaten zerkleinern. Brühe und Wein angießen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen und zugedeckt 20 Minuten leicht kochen lassen.

3. Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und 2 bis 3 Minuten unter rühren anschwitzen. Nach und nach die Milch angießen. mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Bechamelsauce aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sauce ca. 5 Minuten leicht kochen lassen, dabei häufig umrühren.

4. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Öl einfetten. Eine Schicht Lasagneblätter hineinlegen, darauf ein Drittel der Fleisch- und ein Viertel der Bechamelsauce verteilen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Die letzte Nudelschicht mit der Bechamelsauce und Parmesan bedecken. Im Ofen in 20 bis 40 Minuten goldbraun backen lassen.

Lasagne mit Bolognesensauce

Für 10 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std. Min - Kochzeit: 2 Std

Pro Person: ca. 420 kcal, 14 g Fett = 30 %

Je 500 g Möhren und Sellerie

100 g Blumenkohl

600 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 EL Thymian

3 Bund Basilikum

2 Bund Petersilie

1 EL Olivenöl

1 kg Tatar

1 Fleischbrühe

2 kg Tomaten

250 ml Tomatenmark

500 g Lasagneblätter

350 g geriebenen Parmesan

Das Wurzelgemüse fein raspeln, Blumenkohl fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Kräuter fein hacken, das Basilikum nur klein zupfen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Das Fleisch entnehmen, Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter geben und gleich mit Fleischbrühe ablöschen. Gemüse, Fleisch, die gestückelten Tomaten, Kräuter und das Tomatenmark zugeben, zugedeckt 45 Min köcheln lassen. Evtl etwas Brühe nachgießen, falls die Tomaten aber zu viel Wasser gezogen haben, den Deckel abnehmen bis genug Flüssigkeit verdunstet ist. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer entsprechend großen Auflaufform mit Sauce dick bedecken, dann eine Schicht Lasagneblätter einlegen, darauf wieder Sauce u.s.w. Mit einer Schicht Sauce aufhören. Den Parmesan auf der Lasagne verteilen und für 1 Std. auf der mittleren Schiene in den Backofen stellen.

TIPP: Das gleich Rezept kann man auch nehmen, um Nudeln mit Bolognesensauce anzubieten. Dann aber für 10 Personen 1 kg Nudeln kochen - mit bis zu 1 kg Parmesan ist das Gericht noch LF30.

Lasagne- Bolognese

250 g Lasagneblätter,

Fleischragout:

40 g durchwachsener Speck,

20 g Butter oder Margarine,

1 Zwiebel ,

1 Knoblauchzehe,

400 g Hackfleisch,

1 kleine Dose geschälte Tomaten,

getrockneter Oregano,

Salz,

frisch gemahlener Pfeffer,

Zucker,

Bechamelsoße:

75 g Butter oder Margarine,

75 g Mehl,

1/4 l Milch,

Salz,

Muskat, 100 g frisch geriebener Parmesankäse.

Zubereitung

Lasagneblätter nach Anweisung auf der Packung vorbereiten. Für das Fleischragout Speckwürfel in heißem Fett auslassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und unter Rühren krümelig anbraten. Tomaten mit Flüssigkeit und Oregano zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Für die Bechamelsoße Fett zerlassen und das Mehl darin andünsten. Milch dazugeben und bei kleiner Hitze zehn Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Die Soße mit Salz und Muskat abschmecken. Den Boden einer rechteckigen ofenfesten Form mit Lasagneblätter auslegen. Abwechselnd Fleischragout, Soße, Käse und wieder Lasagneblätter einschichten. Die oberste Nudelschicht dünn mit Bechamelsoße bestreichen und mit restlichem Käse bestreuen. Form in den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und 30-40 Minuten backen.

Das ist das ursprüngliche Rezept. Und so habe ich es auf fettarm getrimmt.

Den Speck habe ich weggelassen, statt Hackfleisch Tatar verwendet. Die Bechamelsauce habe ich gar nicht verwendet sondern statt dessen im Reformhaus Soja Cream gekauft. Das ist super genial. Gibt es im Tetra Pack,

500 ml. #m Rezept steht zwar die Hälfte der Flüssigkeit, ich habe jedoch fast die kompletten 500 ml benutzt. War nur noch ein kleiner Rest im Topf. Die Soja Cream habe ich einfach nur erhitzt u. dann mit gekörnter Brühe, viel Muskat, Salz u. Pfeffer pikant abgeschmeckt. Tatar habe ich wie Hackfleisch weiterverwertet, jedoch nur in ganz wenig Öl angebraten. Und dann wie im Rezept alles geschichtet. Parmesan auch wie angegeben. Der ist mit seinen 30% Fett ja nicht so fettig wie normaler Käse.

Kann echt nur sagen das ich super begeistert war u. ganz stolz das mit der Soja Cream so super funktioniert hat. Werde damit bestimmt noch viel ausprobieren. Musst aber drauf achten, dass Du Soja Cream kaufst, es gibt nämlich noch Soja Dream, aber die ist eigentlich überhaupt nicht fettarm.

Leber Reis Auflauf

Zutaten:

1/2 l Hühnerbrühe
250 g Kurzzeitreis
500 g Hühnerleber
4 El Butter
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
1 TI Oregano
100 g mittelalter Gouda

Zubereitung:

Die Hühnerbrühe aufkochen, den Kurzzeitreis einstreuen und in 5 Min. garen. Beiseite stellen. Die Hühnerleber grob zerschneiden und in einer Pfanne in 1 El Butter kurz anbraten. Beiseite stellen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen in feine Ringe schneiden und im verbliebenen Bratenfett 3 Min. dünsten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den gekochten Reis mit der Hühnerleber und den Frühlingszwiebeln gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen.

Eine Auflaufform einfetten und ein Drittel der Mischung einfüllen, mit etwas geriebenem Käse bestreuen. So weiterverfahren und als letzte Schicht Käse auf den Auflauf streuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen.

Auf der mittleren Schiene des Backofens in 10 Min. goldbraun überbacken. Dazu einen leckeren Tomatensalat.

Mexikanischer Chili-Auflauf

Für 4 - 6 Portionen

750 g Rinderschmorbraten

4 El. Öl

125 g Zwiebeln

1 grüne Paprikaschote (250 g)

1 Dos. geschälte Tomaten (Ew. 420 g, abgetropft)

1 Dos. rote Bohnen (Ew. 425g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 El. Zucker

2 Tl. Chiligewürz

2 El. Saucenbindemittel

Fett für die Form 100 g Gruyere- Käse (oder Emmentaler)

50 g weiche Butter

50 g Semmelbrösel

1. Fleisch 1/2 cm groß würfeln, in stark erhitztem Öl kräftig anbraten. Fein gewürfelte Zwiebeln darin glasig dünsten. 2. Paprika putzen, waschen, würfeln, im Fleisch kurz andünsten. Tomaten zugeben. 30 Minuten zuge- deckt garen. 3. Bohnen gut abspülen, unter das Fleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiligewürz herzhaft abschmecken. Mit Saucenbinde- mittel binden. In eine gefettete Auflaufform (3l Inhalt) geben. 4. Käse fein raffeln, mit Butter und Semmelbröseln verkneten, über das Chili brö- seln. 5. Auflauf im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 200 Grad (Gas 3) 20 Minuten überbacken. Pro Portion (bei 6 Portionen) ca. 36g E, 18g F, 44g KH = 519 kcal (2171 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Chico- reesalat mit Thunfisch Hauptspeise: Mexikanischer Chili-Auflauf Nachspei- se: Gefüllte Birnenhälften

Möhren Kartoffel Auflauf Wurst

Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und auf einer Rohkostrei- be grob raspeln, waschen und in feine Ringe schneiden.

Mit den Kartoffeln und den Möhrenraspeln sowie der Räucherwurst mischen.

Mit Pfeffer und Thymian abschmecken.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit dem verbliebenen Bratfett auspinseln, die Gemüsemischung hinzufügen und die Oberfläche glattstreichen. Den Käse mit der Milch und den Eiern verquirlen und gleichmäßig über die Mischung gießen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 45 Min. backen.

Möhren-Auflauf

für 4 Personen

3 Zwiebeln (etwa 90 g)
60 g Butter
2 Pakete Blattspinat (TK, je 300 g)
750 g Möhren
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat (frisch gerieben)
20 g Mehl
1/4 l Brühe (Instant)
1 Kart. (200 g) Sahneschmelzkäse ?
250 g gekochter Schinken in Scheiben
100 g Gouda (mittelalt)

1. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 30 g zerlassener Butter andünsten. Spinat gefroren dazugeben und bei mittlerer Hitze auftauen lassen. 2. Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. 3. Spinat mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, abtropfen lassen. Restliches Fett zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Die Brühe zugießen und aufkochen. Schmelzkäse darin zerlassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 4. Schinken würfeln, Gouda grob raspeln. Spinat in eine flache Auflaufform geben. Schinken und Möhren darauf schichten, mit der Sauce begießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° (Gas 3, Umluft 200°) auf der 2. Einschubleiste von unten 20-30 Minuten überbacken.

Nudel-Auflauf mit Hack und Lauch

500 g Hackfleisch
1 dicke Zwiebel
Hackfleischgewürz
Salz, Pfeffer
2 Stangen Lauch

je 100 g roher und gekochter Schinken
250 g Nudeln oder Penne
1 Pck. Gouda (200 g)
1 Becher Sahne
1 Becher Creme fraich natur oder Knoblauch

Natürlich fehlt noch die Zubereitung:

Fleisch würzen, Lauch und Schinken in Streifen schneiden, Zwiebel in Würfel.

Zwiebel und Fleisch zuerst anbraten, danach Lauch und Schinken dazu.

Etwa 15 min. auf kleinster Flamme köcheln lassen. In eine feuerfeste Form zuerst die Fleisch-Gemüsemischung, dann die gekochten Nudeln.

Zum Schluss Sahne und Creme fraich verquirlt, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Zwiebelgewürz in die Form geben. Als Abschluss den Käse, ca. 20-30 min. überbacken.

Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

.

Nudel-Hack-Auflauf

Zutaten:

150 g Nudeln
100 g Hack
1/2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
3 Dose Tomatenmark
Pfeffer, Salz
Oregano
Knoblauch
1/8 Liter Rotwein
80 g Emmentaler
2 EL Sahne
2 EL Milch
10 g Parmesan
1 Paprika

3 Portionen - 536 Kcal pro Portion

Die Nudeln bissfest kochen. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl auslassen und das Hack kross braten. Die Zwiebel und die grüne Paprika fein würfeln und in der Pfanne kurz mitschmoren. Mit Rotwein ablöschen. Die Hitze auf Stufe 1 herunterschalten. Tomatenmark zufügen und die Dosen je einmal mit Wasser füllen, um die Sauce damit zu verdünnen. Mit Pfeffer, Salz, Oregano und durchgepresstem Knoblauch würzen. Die Nudeln in eine Auflaufform füllen und mit der Tomatensauce übergießen. In

einer kleinen Schüssel Sahne, Milch und Parmesan miteinander verrühren und über die Tomatensauce gießen. Den Emmentaler reiben und darüber streuen. Die Auflaufform auf ein Gitterrost stellen und in die unterste Schiene schieben. Im Grill, Stufe 3, ca. 5 Min. übergrillen. Oder im vorgeheizten Backofen bei 200° solange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Nudelauflauf Rind

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Saure Sahne, 10 % Fett
200 g Tatar (Rind)
200 g Nudeln
50 g Käseraspel
125 g GEFRO Suppe (Brühe)
100 g Erbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen. Hackfleisch OHNE ÖL in einer beschichteten Pfanne anbraten, mit ein wenig Salz sowie Pfeffer/Cayennepfeffer (je nach Geschmack) würzen. Dann die klein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe dazu und kurz mitbraten. Mit der Brühe auffüllen und die TK-Erbsen dazugeben und kurz aufkochen lassen. Noch mal abschmecken (z.B. noch mit Paprikagewürz oder Muskat). Von der Platte ziehen und die saure Sahne einrühren. Nudeln in eine Auflaufform geben und die Hackfleischmischung darüber gießen. Ein bisschen verteilen, damit Nudeln und Soße gut gemischt sind. Mit dem Käse bestreuen und solange bei 180 Grad überbacken, bis der Käse leicht braun ist.

Nährwerte pro Portion: 650,75 kcal, 16,97g Fett, 23,47 Fett %

Nudelauflauf Jägerart

150 g Penne
200 g Schweinebraten
¼ Liter Bratensauce
1 Dose Pfifferlinge
50 g Edamer
Pfeffer, Salz

Zutaten: Für dieses Gericht eignet sich am besten ein Rest vom Sonntagsbraten, wenn man nicht die Zeit und Mühe investieren möchte, extra einen Schweinebraten zuzubereiten. Dieses Gericht lässt sich auch gut vorbereiten. Die Penne oder andere Nudeln bissfest kochen und nach dem Abtropfen in eine Auflaufform füllen. Den fertig geschmorten Schweinebraten (siehe Rezept Schweinebraten mit Rosenkohl) in mundgerechte Würfel schneiden und auf den Nudeln verteilen. 1/4 L Bratensauce vom Schweinebraten über das Fleisch geben. Die Pfifferlinge gut abspülen und abtropfen. Dann auf der Bratensauce verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss den geriebenen Edamer über die Pilze streuen. Die Auflaufform auf ein Gitterrost stellen und in die unterste Schiene vom Ofen schieben. Im Grill, Stufe 3, ca. 5 Min. übergrillen, oder im vorgeheizten Backofen bei 200° solange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

3 Portionen - 498 Kcal pro Portion** - 20 min Zub. - 30 min Ges.

Nudelaufbau Lothringer (für 4 Personen)

Zutaten:

250 g Hackfleisch Thymian

(halb und halb) Pfeffer

1 Zwiebel

250 g Gabelnudeln

1 EL Margarine

1 halbe Tasse saure Sahne

1 Glas Rotwein

4 EL Tomatenmark

geriebener Käse

Salz

Margarine Flöckchen

Paprikapulver

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit der geriebenen Zwiebel in der Margarine anrösten.

Das Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein löschen. Mit Salz, Paprika, Thymian und Pfeffer würzen. Die Gabelnudeln bissfest garen, nach dem Abtropfen mit dem Fleisch mischen und alles in eine gefettete feuerfeste Form füllen. Die saure Sahne zugießen, mit geriebenem Käse bestreuen und mit Margarine-Flöckchen besetzen. Im gut vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze ca. 15 Minuten überbacken. Dazu einen frischen Salat servieren.

Nudelaufwurf mit Mozzarella

4 Personen

300 g Möhren
250 g Brokkoli
Salz
400 g Nudeln
1 Zwiebel
1 EL Butter
500g Rinderhack (Tartar hat weniger Fett)
1 Dose Tomaten (850ml)
125 g Mozzarella (fettarmer Zottarella ist besser)
½ Bund Basilikum

Möhren nach dem Schälen in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Beides in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Nudeln kochen, Zwiebeln hacken und in Butter dünsten, das Hack dazu geben und krümelig braten. Tomaten mit Saft zufügen. 15 Minuten garen und würzen. Ofen auf 200 ° vorheizen. Basilikum in Streifen schneiden, 60 g Käse und Kräuter zum Hack geben. Alles in die Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen. 15 Minuten backen.

pro Portion
804 kcal, 26 g Fett

Nudelaufwurf mit Paprika und Hähnchen / Pute

Zutaten für 4 Portionen
250 g Putenbrust
1 Pkt. Sauce (Tomate mit Kräutern)
1 Pkt. Fertigmischung für Paprikarahmschnitzel
250 g Nudeln (Farfalle)
250 ml süße Sahne
1 Paprikaschote(n), rote
Käse, nach Belieben
Gewürze, mediterrane

ZUBEREITUNG

Hähnchen in feine Würfel schneiden, in Öl scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen (Oregano usw.) würzen.

Nudeln sehr al dente kochen.

Fertigmischung weisungsgemäß mit der Sahne in einem kleinen Behältnis anrühren. Hähnchenfilet in eine Auflaufform geben, Sahnemix und Tomatensauce dazu geben und gut vermischen, Nudeln dazu geben. Paprika in feine Streifen schneiden und ebenfalls zufügen. Alles noch mal gut vermischen.

Dann, nach Belieben, Käse darüber streuen. Junger Gouda eignet sich sehr gut.

20 Minuten bei 250 Grad im Ofen bei Ober und Unterhitze backen.

Dazu: Einen kräftigen Roten und Baguette.

2.1.04 Traumi CK

Nudelaufbau mit Schinken

Portionen: 2

Zutaten:

125 g Eierteigwaren oder Eifrei Nudeln - Makkaroni

125 g Schinken gekocht ohne Fettrand

75 g Schmelzkäse 20 %Fett i. Tr. (Halbfettstufe)

250 ml Gemüsebrühe oder Wasser

15 g Maisstärke (1EI)

60 ml Milch 1,5 % Fett (6EI)

Salz, Pfeffer, Muskat

10 g Butter

Zubereitung:

Die Makkaroni in Stücke brechen und in reichlich Salzwasser bei milder Hitze gar kochen (nicht zu weich), auf ein Sieb schütten, kurz mit lauwar-
men Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Schinken in Würfel schneiden und mit den Makkaroni mischen. Die Gemüsebrühe oder das Wasser mit dem Schmelzkäse aufkochen. Die Maisstärke mit der kalten Milch verrühren, in die Brühe gießen und unter Rühren kurz kochen lassen. Die Soße mit den Gewürzen und Salz abschmecken. Die Makkaroni -
Schinkenmischung in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Bemerkung:

Dazu passt Tomatensalat

Nährwert:

32 g Eiweiß

14 g Fett

50 g Kohlenhydrate

456 Kilokalorien

Eine gleich große Portion Auflauf traditionell mit Fleischwurst und fettreichem Käse zubereitet enthält ca.: 38 g Fett.
Fetteinsparung: 24 g

Paprika-Auflauf

- 400 g Hackfleisch (halb/halb)
- 4 rote Paprikaschoten
- 400 g Salatkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 400 g Sauerkraut
- 2 EL Butter
- 200 ml Milch
- 200 g saure Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe (Pulver)
- 1 EL Mehl
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL getrockneter Majoran
- Salz,
schwarzer Pfeffer,
Paprikapulver edelsüß,
Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Min. vorgaren, dann pellen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika mit dem Sparschäler die Haut abziehen und der Länge nach achteln. Sauerkraut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Gemüsebrühe vorbereiten.

Milch, saure Sahne und Gemüsebrühe verrühren. In einem Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und dann die Milch-Mischung angießen. Alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin das Hackfleisch und die Zwiebeln kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran kräftig würzen. In die Auflaufform nacheinander Kartoffeln, die Hälfte der Paprikaschoten, das Hackfleisch, Sauerkraut und die übrigen Paprikaschoten einschichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen und etwas von der Sauce darüber gießen.

Den Auflauf ca. 55 Min. im Ofen backen. Vor dem Anschneiden ca. 5 Min. ruhen lassen.

(kcal: 573, kj: 2.399)

Pikanter Zwiebelauflauf

Zutaten:

1 kg Kartoffeln

1 kg gelbe Speisezwiebeln

200 g mageren Räucherspeck

1 El Butterschmalz

Salz, Pfeffer

500 g Äpfel

700 g Schweinemett

Majoran

Zucker oder frisch gepresster Zitronensaft nach Geschmack

Fett für die Auflaufform

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in eine breite Pfanne geben und den Speck darin auslassen. Die Zwiebeln und Kartoffeln nacheinander darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Das Schweinemett im Bratenfett von Zwiebeln und Kartoffeln anbraten, dabei ganz klein zerteilen und mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen.

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten und zuerst eine Lage Zwiebeln, dann je eine Lage Kartoffeln und Äpfel einschichten. Nun das Mett gleichmäßig darauf verteilen und nochmals je eine Lage Zwiebeln und Kartoffeln darüber geben. Den Abschluss bildet eine Lage Äpfel. Jede Schicht mit etwas Majoran bestreuen. Die Äpfel können ganz nach Geschmack mit etwas Zucker bestreut oder mit etwas Zitronensaft beträufelt werden. Zugedeckt auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und 40 Min. garen.

Porreetopf

Zutaten (für 5 Portionen)

250 g Rindfleisch

500 g Schweinefleisch

380 g Porree

380 g Rohschinkenwürfel

380 g Kondensmilch 4 %

200 ml Tomatenketchup

½ Becher saure Sahne

Zubereitung

Alle Zutaten (außer Ketchup und saure Sahne) der Reihe nach in einen Bräter einschichten. Ketchup mit saurer Sahne verrühren und über das Ganze verteilen. Im geschlossenen Bratentopf ca. 1 1/2 Std. bei 200 Grad garen.

Nährwerte pro Portion 400 kcal, 10g Fett, 22,5 Fett %

Beilagen Baguette, Reis

Puten-Kartoffel-Tomaten- Gratin

Zutaten (für 4 Portionen)

6 Pellkartoffeln (in Scheiben)

ca. 4 EL Kondensmilch 4 % Fett

2 Putenschnitzel à 150 g (in Stückchen)

1 Dose Champignons (geschnitten)

2 P. Tomato al gusto

50 g Käseraspel "Du darfst"

Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

Kartoffelscheiben in eine flache, eckige Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer u. Paprikapulver würzen und mit der Kondensmilch beträufeln. Fleischwürfel kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten, auch etwas würzen und auf die Kartoffelscheiben geben. Pilze abtropfen, ebenfalls darüber geben, dann das Tomato al gusto darauf verteilen. Mit dem Reibekäse bestreuen und bei 200 ° ca. 15-20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion 593 kcal, 14,2g Fett, 21,55 Fett %

Beilagen Salat

Putengulasch Nudelaufbau

150 g Farfalle

200 g Putengulasch

1 EL Öl

1 Zwiebeln

100 g Porree

200 g Champignons

Paprikapulver

Pfeffer, Salz

1/8 Liter Weißwein

1 TL Bratenfond, flüssig

1/8 Liter Brühe

2 TL Stärkemehl

50 g Creme Fraiche

50 g Frischkäse mit Kräutern
1 EL Milch
Thymian

Zutaten: Farfalle (Schleifchennudeln) bissfest kochen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Das Putengulasch darin von allen Seiten hellbraun anbraten. Die Temperatur auf mittlere Hitze schalten. Die Zwiebel fein würfeln und zum Putengulasch geben. Porree putzen, in feine Ringe schneiden und mitschmoren. Champignons aus der Dose abspülen und unter das Fleisch heben. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Weißwein angießen und 1 TL flüssigen Bratenfond zufügen. Die Sauce mit Brühe auffüllen und einmal kurz aufkochen. Stärkemehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Die Temperatur herunterschalten und Creme Fraiche in die Sauce rühren. Sie darf jetzt nicht mehr kochen, damit die Creme Fraiche nicht ausflockt. Nudeln abgießen, in eine Auflaufform füllen und das Putengulasch darüber geben. Milch mit Frischkäse glatt verrühren und über das Fleisch geben. Mit Thymian bestreuen und ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Grill, Stufe 3 übergrillen.

3 Portionen - 472 Kcal pro Portion** - 20 min Zub. - 30 min Ges.

Reisauflauf mit Hähnchen

Zutaten für 3 Portionen

1 Zwiebel(n)
3 EL Öl
200 g Reis (Langkornreis)
250 g Tomate(n), geschälte, aus der Dose
350 ml Gemüsebrühe
2 Stiel/e Estragon
40 g Butter
40 g Mehl
600 ml Milch
200 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
1 Stange/n Porree
125 g Mozzarella
400 g Hähnchenbrustfilet
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Reis einrühren. Tomaten über einem Sieb abtropfen lassen, grob zerkleinern, Kerne entfernen und mit dem Saft zum Reis geben. Brühe angießen. Reis zugedeckt ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze ausquellen lassen. Zwischendurch prü-

fen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Evtl. etwas Brühe nachgießen.

Estragonblättchen fein hacken. Butter erhitzen, Mehl darüber stäuben und ca. 1 Minuten mitdünsten. Mit Milch und Sahne ablöschen. 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Estragon und Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

Inzwischen für das Ragout den Porree putzen, waschen und in 1,5 cm breit Ringe teilen. In kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 1 cm kleine Würfel teilen. In Öl rundum anbraten, mit Salz und Paprikapulver würzen, aus der Pfanne nehmen und mit der Bechamelsauce vermengen.

Eine große Auflaufform fetten. Reis mit Salz abschmecken, in die Form geben, glatt streichen. Ragout darauf verteilen. Porreeringe darauf legen und mit den Mozzarellascheiben belegen. Im Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen, bis der Auflauf goldgelb ist.

20.5.02 Micke CK

Reisfleisch mit Silberzwiebeln und Champignons

Zutaten für ca. 4 Personen:

500 g Rindergulasch,
1 Glas Silberzwiebeln (gute Qualität),
1 Dose Champignons 1. Wahl,
250 g Reis,
Sojasauce

Das Gulasch nochmals etwas kleiner schneiden und in einer Pfanne kräftig anbraten. Derweil die Silberzwiebeln aus dem Glas nehmen und dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Zwiebeln halbieren und unter das Gulasch mischen. Mit Sojasauce kräftig abschmecken, zuletzt die Flüssigkeit aus dem Glas unterrühren. Den Reis nach Vorschrift kochen, abgießen und in eine Jena-Glas-Form geben. Die Fleischmischung und die abgetropften Pilze untermischen und mit geschossenem Deckel bei etwas 150 Grad im Ofen für ca. 45 Minuten backen.

Am besten schmeckt dieses leichte Gericht, wenn Sie es am Vortag zubereiten, über Nacht ziehen lassen und dann nur wieder vorsichtig erwärmen. Der gesamte Braten-Zwiebel-Sud ist in den Reis gezogen und entfaltet dort einen köstlichen Geschmack!

Rosenkohl-Hack-Auflauf

1 Pkt TK- Suppengrün
1 Zwiebel
2 El. Öl
750 g Rosenkohl
250 g gemischtes Hack
2 El. Tomatenmark
1 Pkt. (500 g) passierte Tomaten
1/8 l Instand-Brühe
Salz Pfeffer
1 Tl. Sojasoße
30 g Butter oder Margarine
200 g Käse (Gouda oder Greyerzer)

Rosenkohl putzen, d.h. die äußeren Blätter und den Stiel abschneiden, den Strunk kreuzweise einschneiden, waschen. Suppengrün und kleingeschnittene Zwiebel in Öl ca. 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Hackfleisch zerbröckeln, zum Gemüse geben und mit anbraten. Dann Tomatenmark unterrühren, passierte Tomaten und Brühe angießen, Gewürze zugeben, ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im offenen Topf einkochen lassen. Butter oder Margarine im Topf zerlaufen lassen, den Rosenkohl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, mit 1 Tasse Salzwasser ablöschen und im geschlossenen Topf 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Hackfleischsoße in eine gefettete Auflaufform geben, den gut abgetropften Rosenkohl darauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen goldbraun überbacken. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten Dazu schmeckt Kartoffelbrei. 141 g Eiweiß, 151 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 9862 kJ, 2358 kcal.

Sauerkrautauflauf

Zutaten:
150 g Durchwachsener Speck, gewürfelt
250 g Zwiebeln, gewürfelt
1 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt
50 g Schweineschmalz
800 g Frisches Sauerkraut
2 Kochwürste
500 g Säuerliche Äpfeln, geschält und in Spalten geschnitten
1 El Brauner Zucker

300 g Rahm
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Majoran
Kümmel
6 Lorbeerblätter

Speck, Zwiebeln und Kartoffeln im Schmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 20 Minuten schmoren lassen.

Die Hälfte davon in eine Auflaufform füllen. Die Hälfte des Sauerkrautes darüber verteilen, mit Majoran, Kümmel und Lorbeerblätter belegen.

Würste in Scheiben schneiden, dazugeben. Restliche Kartoffeln und restliches Sauerkraut darüber verteilen. Äpfelspalten drauf legen, mit Zucker bestreuen, die Hälfte der Rahm darüber verteilen.

Im auf 225 Grad vorgeheizten Ofen während 30 Minuten zugedeckt garen, weitere 15 Minuten offen.

Mit dem restlichen Rahm servieren.

Schwäbischer Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Distelöl
100 g Zwiebeln (1 Stück)
100 g Finesse Lachsschinken
300 g Sauerkraut, Konserve
200 ml GEFRO Suppe (Brühe)
Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel
200 ml Milch 1,5 %
100 g Schmelzkäse 11% (z.B. von du darfst)
1 TL gekörnte Brühe
5 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)
400 g Schupfnudeln (z.B. von Bofrost)

Das Distelöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Fett anbraten. Den Lachsschinken ebenfalls klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Das Sauerkraut dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und gem. Kümmel würzen und zugedeckt mindestens eine halbe Stunde weich dünsten. Den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Für die Soße die Milch erwärmen und den Schmelzkäse darin auflösen. Mit der gekörnten Brühe würzen. Das Kartoffelmehl in wenig Wasser auflösen und zu der Milchmischung geben. Aufkochen lassen. Die Schupfnudeln mit dem abgetropften Sauerkraut in einer Auflaufform gut mischen und mit der Soße übergießen. Für ca. 45 Minuten in den Backofen stellen.

Nährwerte pro Portion: 706,8 kcal, 22,68g Fett, 28,88 Fett %

Schweine-Schnitzelaufbau

Zutaten:

4 dünne Schweinsschnitzel (ca. 200 g)
4 Eßl. Olivenöl,
Salz, Pfeffer,
200 g Schafkäse,
4 Fleischtomaten,
75 g mit Paprika gefüllte Oliven (Glas)
etwas Thymian frisch oder getrocknet,
grober bunter Pfeffer

Schnitzel trocken tupfen und halbieren. Im heißen Öl je Seite 2 - 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in Scheiben schneiden, Tomaten putzen, Oliven halbieren, Thymianblättchen abzupfen. Schnitzel, Käse und Tomaten in eine Auflaufform schichten. Oliven und Thymian darüber. Bratöl darüber gießen. Mit buntem Pfeffer bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 ° ca. 15 Minuten backen. Dazu passt Baguette.

Schweinefilet mit Spinat

3 Zwiebeln mit etwas Fett andünsten.

2 Pakete Blattspinat (Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und zu den gedünsteten Zwiebeln geben).

2,5 kg Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten.

2 Becher Sahne mit 2 Pck. Sauce Bernaise verrühren.

1 Beutel geraspelten Käse (Gouda oder Edamer).

Ein Backblech mit Spinat auslegen, darauf das angebratene Filet, Sauce über das Fleisch verteilen und zum Schluss den Käse darüber verteilen.

Bei 200° C im Backofen bis der Käse geschmolzen ist. Dazu reiche ich breite Bandnudeln oder Spätzle.

Das Rezept reicht für ca. 6-8 Personen.

Schweinelendchen Gratiniert

700 g Brechbohnen (TK)
600 g Schweinefilet
2 Zwiebeln
250 g Kirschtomaten
100 g Gorgonzola-Käse (hier habe allerdings etwas weniger genommen, da wir keine Gorgonzola-Fans sind)
150 ml Milch
1/4 l Wasser
2 Beutel à 30 g für je 1/4 l Zubereitung für Sauce Hollandaise
100 g Butter
3 EL geriebenen Gouda (oder etwas mehr)
Öl, Salz und Pfeffer

Die Bohnen in kochendem Wasser ca. 15 Min. garen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und im heißen Öl in der Pfanne gut anbraten.
Dann noch ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze braten. Zwischendurch wenden und salzen und pfeffern. Fleisch herausnehmen und Bratfett zu Seite stellen.

Zwiebeln würfeln und die Tomaten wenn gewünscht halbieren. Die Zwiebeln in dem Bratfett anbraten. Tomaten und Bohnen zufügen und das Ganze unter wenden ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Milch und 1/4 l Wasser in einem kleinen Topf erwärmen.
Das Soßenpulver einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Nach und nach die in kleine Stück geschnittene Butter bei schwacher Hitze darunter rühren.
Den Gorgonzola ebenfalls unterrühren.

Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben, das Fleisch in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Die Soße darüber geben und den Gouda darauf verteilen.

Das ganze im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Umluft: 175°C; Gasstufe 3)
ca. 15 - 20 Min. goldbraun überbacken.

Spätzle - Filet - Pfanne

Zutaten: 200 - 250 g Spätzle,
Salz,
2 - 3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb),

1 Stange Porree (Lauch),
125 g Champignons,
300 - 400 g Filet (z.B. Hähnchen- oder Schweinefilet),
je 2 Stiele Majoran und Petersilie,
2 - 3 EL Öl,
weißer Pfeffer,
125 g Schlagsahne,
2 TL Gemüsebrühe,
1 - 2 EL heller Soßenbinder,
50 g Gouda - Käse

Zubereitung: Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Paprikaschoten, Porree und Champignons putzen und waschen. Pilze blättrig schneiden. Paprika in Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Fleisch evtl. kurz waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Spätzle abtropfen lassen. Öl in einer großen (am besten ofenfesten) Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden braun anbraten. Würzen, herausnehmen. Gemüse im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit $\frac{1}{4}$ l Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen. Brühe und Soßenbinder einrühren und abschmecken. Spätzle, Fleisch und Kräuter zugeben. Käse über die Pfanne raspeln. Alles im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe ca. 5 Minuten überbacken bzw. übergrillen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Spinat-Lasagne (Low Fett 30)

Für 4 Personen:

Zutaten:

600 g Spinat
1 EL Öl
300 g Lasagneblätter(ohne Vorkochen)
1 Zwiebel
60g Mehl
 $\frac{1}{2}$ l Milch(0,3%)
 $\frac{1}{4}$ l Brühe
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
1 Paprika
100 g gekochter Schinken
1-2 EL Parmesan(gerieben)

Zubereitung:

Spinat auftauen, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Gekochten Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Für die Bechamelsoße habe ich die Zwiebel kleingeschnitten und mit einem TL Öl ein wenig angebraten. Danach habe ich die Brühe zugegeben. Das Mehl in der Milch verquirlen und unter rühren zur Brühe und Zwiebel geben. Die Soße aufkochen lassen und mit Sojasoße, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken, Schinkenwürfel und Knobi dazugeben.

Nun die Auflaufform mit dem restlichen Öl einfetten und Lasagneblätter hineinlegen, darauf etwas Bechamelsoße, dann eine Schicht Spinat, nächste Lage gewürfelte Tomaten und Paprika. Wieder Lasagneblätter u.s.w. Die letzte Schicht sollte B.Soße sein und darüber den Parmesankäse streuen.

Auflauf für 45 Minuten bei 180°C in den Backofen.

Überbackene Käsekartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Kartoffeln

30 g Gorgonzola 50 % F.i.Tr. oder magerer Blauschimmelkäse

200 g Magerquark

50 g Delikatesse Putenbrust geräuchert (Aufschnitt)

200 g Frischkäse mit Buttermilch

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale ca. 25 Minuten kochen, halbieren und so aushöhlen, dass ein ca.1 cm dicker Rand stehen bleibt. Den Quark mit dem Frischkäse cremig rühren, Gorgonzola untermischen, Putenbrust fein würfeln und untermengen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Das Ausgehöhlte der Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken und unter die Käsemasse mischen. Die Kartoffelhälften füllen, in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 741,17 kcal, 16,95g Fett, 20,58 Fett %

Beilagen: Salat

Eingetragen von Angey.

Überbackene Makkaroni

für 2 Personen - Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 540 kcal, 65 g KH, 17 g Fett = 28 %

150 g Makkaroni
100 g Tomaten
1 kleine Aubergine
1 Zucchini
je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
100 g Champignons
1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel
100 g Rinderhackfleisch
etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas gerebelter Thymian, etwas gerebelter Basilikum
30 g geriebener Edamer (30 %)

Makkaroni nach Packungsanweisung bissfest kochen, Tomaten brühen, schälen und klein schneiden. Aubergine und Zwiebel in Würfel schneiden, Paprikaschoten in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Knoblauch zerdrücken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Öl in einen Topf geben und erhitzen, die Auberginen, Zucchini, Paprika Pilze und Knoblauch dazugeben, Gemüse kurz andünsten, Tomaten zufügen und alles im eigenen Saft ca. 10 Min schmoren lassen. Zwiebel fein hacken, i einer beschichteten Pfanne zusammen mit dem Hackfleisch unter Rühren anbraten, kräftig mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Makkaroni in eine Auflaufform geben. Das Gemüse und Hackfleisch vermischen und über die Nudeln geben, das Ganze mit Käse bestreuen und 10 Min überbacken.

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

zusammen gestellt 23.11.2004, www.hans-joachim60.de