



Gemüseauflauf

Saison	Frühling	Anzahl Personen	4
Zubereitungszeit	20 Minuten	Art des Menüs	Hauptspeise, fleischlos
Backzeit	25 Minuten		
Kochgeschirr	Auflaufform		

1	Bund	Frühlingszwiebeln, fein gehackt	
2		Knoblauchzehen, fein gehackt	
20	g	Butter	
1	dl	Gemüsebouillon	Frühlingszwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten und mit Bouillon ablöschen.
2	kg	Kefen, Kohlrabi, Rübli, Frühkartoffeln, gerüstet, in Würfel geschnitten	
Nach Belieben		Salz, Pfeffer	Gemüse dazugeben, würzen, gut vermischen und 5 Minuten zugedeckt dämpfen. Leicht abkühlen lassen.
500	g	QimiQ Rahm-Basis, ungekühlt	QimiQ glattrühren.
2		Eier, geschlagen	
100	g	Reibkäse	Eier und Käse begeben und unter das Gemüse mischen. Gemüsemasse in eine eingefettete Auflaufform geben und mit etwas Käse bestreuen.
			Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen.

Tipp: Käseresten verwenden.

Variante: je nach Saison anderes Gemüse verwenden.

Autor/Quelle: QimiQ, ein Produkt der Emmi AG

Weitere gluschtige Rezepte finden Sie auf <https://www.landfrauen.ch/ernaehrung/rezepte/>

