



Polenta-Gratin



Schinken-  
Lauch-Auflauf



## Auflauf „Pasta & Cheese“

**Für 6 Portionen:**

- 1 kleiner Brokkoli ● 1 Blumenkohl
- Salz ● 500 g dicke, kurze Röhrennudeln (z.B. Rigatoni)
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 4 Eier ● Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 200 g geriebener Mozzarella
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Butter in Flöckchen

**1.** Brokkoli und Blumenkohl waschen und putzen. Die Hälfte des Blumenkohls im Mixer hacken oder reiben. Den restlichen Kohl und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Röschen in reichlich Salzwasser ca. 3 Min. vorkochen, dann abgießen und abtropfen lassen.  
**2.** Die Röhrennudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (35 x 25 cm) fetten.  
**3.** Die Nudeln mit den vorgekochten Blumenkohl- und Brokkoliröschen vermischen und in die Auflaufform geben. Den Frischkäse mit Eiern verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, danach über die Nudelmischung geben. Den geriebenen Blumenkohl salzen. Mit Mozzarella, Semmelbröseln und Butterflöckchen auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren nach Wunsch noch mit etwas Pfeffer übermahlen.

**Zubereitung:** ca. 1½ Std.

**Pro Portion:** ca. 750 kcal,  
38 g F, 67 g KH, 31 g E

**Tipp:** Um den Blumenkohl zu raspeln, kann man eine Küchenreibe nehmen. Vorteil: Sie lässt sich schneller und auch einfacher reinigen. Portionsweise im Mixer geht das Raspeln dafür etwas bequemer.



## Grünkohl-Gratin mit Rösti-Haube

**Für 6 Portionen:**

- 1 kg Grünkohl (ersatzweise Wirsing)
- Salz ● 1 TL Kümmelsamen
- 3 rotschalige Bio-Äpfel
- Saft von ½ Zitrone
- 400 g Mettenden
- 3 EL Butterschmalz
- 250 g Crème fraîche
- 200 ml Fleischbrühe ● 4 EL Senf
- Pfeffer ● 1 TL Zucker ● 400 g mehligkochende Kartoffeln ● 1 Ei

**1.** Den Grünkohl in Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen und putzen, dabei die Blattstrünke entfernen. Den Kohl in Streifen schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser mit den Kümmelsamen ca. 5 Min. kochen. Dann den Kohl abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.  
**2.** Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Mettenden würfeln. Äpfel und Wurst 2 Min. in 1 EL Butterschmalz anbraten, dann herausnehmen.  
**3.** Crème fraîche mit Brühe, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit dem Ei verrühren und würzen. Eine Gratinform (Ø ca. 25 cm) fetten. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

**4.** Kohl und Apfel-Mix in die Form geben. Die Soße darauf verteilen. Die Kartoffelmasse daraufgeben. Restliches Butterschmalz zerlassen und darüberträufeln. Auflauf im Ofen im oberen Drittel ca. 35 Min. backen.

**Zubereitung:** ca. 1½ Std.

**Pro Portion:** ca. 640 kcal,  
45 g F, 31 g KH, 23 g E

**Unser Weintipp:** Auch wenn zu Grünkohl meist Bier getrunken wird, so harmoniert er auch mit Rotwein, z.B. einem Pinotage aus Südafrika.



## Ravioli-Auflauf

**Für 4 Portionen:**

- 500 g Ravioli mit Spinat- oder Käsefüllung (Kühlregal) ● Salz
- 3 rote Spitzpaprika
- ½ Endiviensalat (200 g) ● 3 EL Olivenöl ● Pfeffer ● 120 g Chorizo in Scheiben ● 200 g Feta ● 4 Eier ● 300 g Crème fraîche ● je 1 TL getrockneter Thymian & Oregano

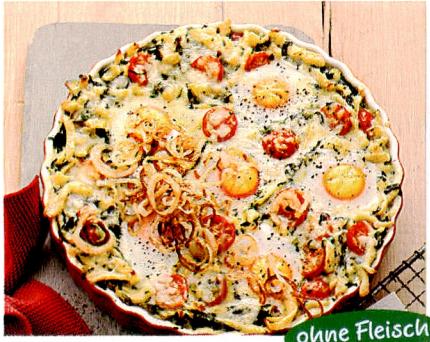
**1.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ravioli 3 Min. in Salzwasser vorkochen, dann abgießen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Salat waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Beides in heißem Öl 1-2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
**2.** Chorizo in Streifen schneiden. Feta würfeln. Eier mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Ravioli, Gemüse und Chorizo in eine gefettete Auflaufform (25 x 30 cm) schichten. Mit Feta bestreuen und mit der Eimasse begießen. Im Ofen ca. 40 Min. backen.

**3.** Den Auflauf 10 Min. ruhen lassen und evtl. mit frischen Kräutern garnieren.

**Zubereitung:** ca. 55 Min.

**Pro Portion:** ca. 745 kcal,  
40 g F, 35 g KH, 49 g E

**Tipp:** Für selbst gemachte Ravioli 300 g Mehl mit 3 Eiern und 80 ml Olivenöl mit der Küchenmaschine zügig zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Frischhaltefolie 30 Min. ruhen lassen, dann auf bemehelter Arbeitsfläche zu 2 Quadraten à 25 x 25 cm ausrollen. Die gewünschte Füllung in kleinen Häufchen aufs erste Quadrat setzen. Die Zwischenräume mit 1 verquirlten Ei bepinseln. Dann das zweite Quadrat auflegen und um die Füllung andrücken. Mit einem Teigrad Ravioli ausschneiden. 4-6 Min. in Salzwasser kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.



## Spinat-Spätzle-Auflauf

### Für 6 Portionen:

- 3 Zwiebeln • 3 EL Mehl • 4 TL Rapsöl
- 300 g TK-Blattspinat • Salz • 2 Prisen Muskatnuss • 500 g Spätzle (Kühlregal)
- 300 g Kirschtomaten • 2 EL Butter
- 300 ml Gemüsebrühe • 200 g Sahne
- Pfeffer • 2 TL Zitronensaft • 200 g geriebener Emmentaler • 6 Eier

**1.** Die Zwiebeln abziehen. 2 Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit 1 EL Mehl bestäuben. In einer Pfanne in 3 TL heißem Öl knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrige Zwiebel fein würfeln und in 1 TL Öl glasig dünsten. Spinat dazugeben, auftauen lassen und erhitzen. Alles mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. Etwa abkühlen lassen, dann abgießen.

**2.** Die Spätzle in Salzwasser 3 Min. vorkochen, dann abgießen. Die Tomaten waschen und halbieren.

**3.** Spätzle mit Tomaten und Spinat mischen und in eine gefettete, runde Auflaufform ( $\varnothing$  28 cm) geben. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die übrigen 2 EL Mehl einröhren und unter Rühren anschwitzen. Erst die Brühe, dann die Sahne einröhren. Die Soße unter Rühren 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Zitronensaft abschmecken.  $\frac{3}{4}$  des Käses einröhren, bis er geschmolzen ist. Die Soße über den Spätzle-Mix gießen. Alles mit dem restlichen Käse bestreuen. Den Auflauf ca. 15 Min. im Ofen backen, dann herausnehmen. 6 Mulden hineindrücken. In jede Mulde 1 Ei aufschlagen. Den Auflauf in weiteren ca. 15 Min. fertig backen.

**4.** Den Auflauf aus dem Ofen holen und 5 Min. ruhen lassen. Mit den Röstzwiebeln bestreut servieren.

**Zubereitung:** ca. 1 Std.

**Pro Portion:** ca. 885 kcal,  
41 g F, 88 g KH, 38 g E



## Polenta-Gratin

### Für 4 Portionen:

- 500 ml Milch • 50 g Butter • Salz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 150 g Instant-Polenta-Grieß • 1 Eigelb
- 1 Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 70 g TK-Suppengrün • 400 g gemischtes Hack • Pfeffer • 500 g stückige Tomaten (Dose) • 2 EL Balsamicoessig
- 400 g Rosenkohl • 2 Möhren
- 1 Pastinake • 100 g geriebener Käse

**1.** Die Milch mit 30 g Butter, Salz und Muskat aufkochen. Den Polenta-Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. quellen lassen.

Das Eigelb unterrühren. Die Masse auf ein großes Stück Backpapier geben, zu einer Rolle ( $\varnothing$  5 cm) formen und fest werden lassen.

**2.** Die Zwiebel abziehen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Suppengrün darin andünsten. Das Hack dazugeben, ca. 8 Min. krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazugeben. Alles aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und ca. 15 Min. köcheln.

**3.** Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. In wenig Salzwasser 10 Min. kochen, dann abgießen. Die Möhren und die Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. In der restlichen Butter für ca. 5 Min. rösten. Salzen und pfeffern.

**4.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Polenta in Scheiben schneiden. Die Hacksoße in einer runden Auflaufform ( $\varnothing$  30 cm) verteilen. Gemüse und Polentascheiben dachziegelartig einschichten. Mit Käse bestreuen. Das Gratin im Ofen ca. 30 Min. backen.

**Zubereitung:** ca. 1  $\frac{3}{4}$  Std.

**Pro Portion:** ca. 750 kcal,  
39 g F, 48 g KH, 49 g E



## Schinken-Lauch-Auflauf

### Für 4 Portionen:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- Salz • Pfeffer
- 2 Stangen Lauch
- 150 g Schinkenaufschliff in Scheiben
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Stück frischer Meerrettich (5 cm)
- 2 EL Butter • 2 EL Mehl
- 300 ml Fleischbrühe
- 200 g Schmand • 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronen-Schale
- 150 g Pumpernickel
- 100 g geriebener Gratinkäse
- 1 Bund Schnittlauch in Röllchen

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Auflaufform (30 x 25 cm) fetten. Die Kartoffeln einschichten, dabei salzen und pfeffern. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ca. 5 Min. in Salzwasser vorgaren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2.** Den Schinken flach auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit Frischkäse bestreichen. Je 2 EL Lauchringe darauf verteilen und im Schinken einrollen. Die Rollen auf die Kartoffeln legen.

**3.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Meerrettich schälen und fein raspeln. Die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl und Meerrettich einröhren und unter Rühren anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen und unter Rühren 2 Min. köcheln lassen. Den Schmand einröhren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, dann über den Auflauf gießen. Den Pumpernickel zerbröseln und mit dem Käse über den Auflauf streuen. Den Auflauf im Ofen ca. 30 Min. backen.

**4.** Den Auflauf aus dem Ofen holen, 5 Min. ruhen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Zubereitung:** ca. 1  $\frac{1}{4}$  Std.

**Pro Portion:** ca. 745 kcal,  
36 g F, 65 g KH, 30 g E

**Unser Weintipp:** Dazu passt z.B. ein roter Sangiovese aus der Toskana.