

CORNELIA SCHINHARL

AUFLÄUFE

Liebliche aus dem Ofen

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Einfach köstlich – Käse

- 4 Who is who?
- 5 Der Form halber
- 6 Béchamelsauce
- 7 Käsesoufflé
- 64 Toppings für Ofenhits

Umschlagklappe hinten:

Pikante Saucen zum Auflauf

Süße Saucen zum Auflauf

Knusprig, saftig und herrlich duftend

9 FEINES ZUM START

- 10 Spinat mit Käsehaube
- 11 Pilz-Tomaten-Gratins
- 12 Kartoffel-Sardellen-Aufläufe
- 14 Ricottaklößchen auf Gemüse
- 16 Tomaten mit Schafskäse
- 16 Schinkenrollen
- 17 Radicchio-Birnen-Gratin
- 17 Gratinierter Spargel
- 18 Lauchsoufflé mit Walnüssen

21 MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN

- 22 Zucchini-Kartoffel-Gratin
- 23 Möhren-Blauschimmel-Gratin
- 24 Bohnengratin mit Schafskäse
- 26 Kartoffelgratin
- 26 Kartoffelgratin mit Lauch
- 26 Kartoffelgratin mit Pilzen
- 28 Kürbisaufguss mit Speck
- 29 Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf
- 30 Moussaka
- 32 Brotaufguss mit Mangold
- 33 Gratinierter Chicorée
- 34 Auberginen-Parmigiana
- 35 Tomaten mit Parmesan
- 35 Fenchel-Tomaten-Gratin
- 36 Spinatgratin mit Hackbällchen
- 37 Spinatpastete

39 MIT NUDELN UND CO.

- 40 Pilz-Lasagne mit Paprika
- 42 Spätzle mit Spargel
- 44 Nudelauflauf mit Brokkoli
- 46 Lamm-Couscous mit Schafskäse
- 47 Bulgurauflauf mit Ratatouillegemüse
- 48 Polentagratin mit Wurst

51 SÜSSES AUS DEM OFEN

- 52 Zwetschgen-Crumble
- 53 Topfenaufguss mit Stachelbeeren
- 54 Apfel-Amarettini-Gratin
- 54 Aprikosenmichel
- 55 Bananengratin mit Kokos
- 55 Beeren mit Nusshaube
- 56 Crespelle mit Himbeeren
- 58 Reisaufguss mit Rhabarber
- 58 Grießauflauf
- 60 Register
- 62 Impressum

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

WHO IS WHO?

Auflauf nennt man üblicherweise alles, was knusprig überbacken aus dem Ofen kommt. Kleine Unterschiede gibt es zwischen den beliebten Aromawundern aber schon.



DAS GRATIN

Das Wort Gratinieren kommt aus dem Französischen und bedeutet Überbacken bei meist hoher Temperatur. Das klassische Gratin besteht aus rohen oder vorgegarten Zutaten mit und ohne Käse; auf jeden Fall kommt es ohne Eier aus. Da hier vor allem die Kruste zählt, ist eine große und eher flache Auflaufform besser. Dadurch hat die Masse eine große Oberfläche, das Gargut wird schnell heiß und kann schön knusprig werden. Und die Zutaten trocknen nicht aus.

DER AUFLAUF

Früher war die Grundlage eine gehaltvolle Schaummasse aus Butter, Eiern und meist auch Käse, die beim Backen später wie ein Kuchen aufging. Heute schichtet man für Aufläufe die Zutaten in eine Form und übergießt sie mit einer Mischung aus Eiern und Milchprodukten wie Sahne, Quark oder Frischkäse und geriebenem Käse. Da ein Auflauf vor allem schön saftig bleiben soll, ist eine nicht ganz so große, eher hohe Form am besten geeignet.

DAS SOUFFLÉ

Mit »aufblasen« kann man das französische Wort »souffler« am besten übersetzen. Das ist bei einem Soufflé auch das Ziel: Locker und luftig soll es sein. Die Form wird nur zu etwa zwei Drittel gefüllt, da die Masse beim Backen gut Zuwachs bekommt. Während des Backens die Ofentür nicht öffnen, sonst fällt das luftige Gebilde sofort zusammen.

DIE ZUTATEN

Gemüse sollte frisch sein. Beim Lagern verliert es nämlich Feuchtigkeit, was dann Auflauf & Co. nicht mehr so saftig schmecken lässt. Für viel Feuchtigkeit sorgen neben Käse und Eiern Sahne, Quark und Co. Ob Sie süße oder saure Sahne oder Crème fraîche wählen, spielt fürs Gelingen keine Rolle, macht aber geschmacklich viel aus. Sauermilchprodukte harmonisieren besonders gut mit milden Zutaten, die die Säure vertragen können; süße Sahne passt eher zu kräftigen Zutaten.

DER FORM HALBER

Das Material und die Form spielen im Ofen eine nicht ganz unwichtige Rolle. Und auch das Auge isst mit. Besonders schön: Miniformen für kleine Portionen.

KERAMIK, BLECH, GLAS ODER GUSSEISEN?

Keramik, Porzellan und Gusseisen speichern die Wärme gut. Eher nicht so gut sind Glasformen. Dicke Formen speichern die Hitze besser; dunkle leiten Wärme besser als durchsichtige oder helle.

FLACH ODER HOCH?

Gratins sind in flachen, großen Formen am besten aufgehoben. Höhere Formen sind ideal für Aufläufe, denn die gehen beim Backen etwas auf und brauchen Platz nach oben. Eine sehr hohe runde Form braucht ein Soufflé, das stark aufgeht. Dafür muss die Form innen glatt und gerade sein.

DIE KLEINEN

Für Mini-Portionen sind kleine Glas-, Porzellan- oder Gusseisenformen gut. Sie können dafür auch beispielsweise große ofenfeste Tassen umfunktionieren. Die Formen, die ich für meine »Kleinen« verwendet habe, fassen etwa 500 ml.

FETTEN ODER NICHT?

Aufläufe und Gratins enthalten genügend Fett und Feuchtigkeit. Nur Minis sollten Sie gut fetten und zusätzlich mit Semmelbröseln ausstreuen. Aber: Fett bringt Aroma. Die Butter sorgt für eine braune Kruste und gibt ihr fein-nussiges Aroma an die Zutaten ab. Noch mehr Aroma bekommen Sie mit Kräuterbutter, oder Sie verkneten die Butter wahlweise mit Orangen- oder Zitronenschale oder Gewürzen wie gemahlenem Koriander.





SPINAT MIT KÄSEHAUBE

1 kg Blattspinat | Salz | 4 Frühlingszwiebeln | 100 g Sahne | je 2 TL süßer und scharfer Senf | 100 g Hartkäse (z. B. Bergkäse) | 40 g Butter

Schnell 🍃

Für 4 kleine Formen | 15 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen

Pro Portion ca. 295 kcal, 15 g EW, 25 g F, 3 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Spinat von allen welken Blättern und den dicken Stielen befreien und in stehendem kaltem Wasser gründlich, am besten mehrmals waschen.

2 In einem weiten Topf etwa 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinat darin bei starker Hitze 1–2 Min. sprudelnd kochen lassen, bis er zusammenfällt. Gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Die Sahne mit beiden Senfsorten verrühren. Spinat und Zwiebeln untermischen. Die Masse salzen und auf die Förmchen verteilen.

4 Den Käse grob raspeln. Die Butter in Flöckchen schneiden, mit dem Käse mischen und auf den Spinat streuen. Die Gratins im Backofen (Mitte) 20–25 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

TIPP

Für einen reichhaltigeren kleinen Imbiss je 1 Ei über den Spinat in den Förmchen schlagen, dieses mit der Käsemischung bestreuen und alles wie beschrieben backen.



PILZ-TOMATEN-GRATINS

200 g Cocktailtomaten | 4 Frühlingszwiebeln | 4 Zweige Thymian | 400 g Egerlinge oder Champignons | 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 4 EL frisch geriebener Parmesan | 2 Kugeln (Büffel-) Mozzarella (250 g)

Feiner Imbiss 🍃

Für 4 kleine Formen | 15 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen

Pro Portion ca. 390 kcal, 22 g EW, 32 g F, 3 g KH

1 Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen. Die Pilze mit einem trockenen Tuch sauber abreiben und die Enden abschneiden. Die Pilze in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Die Pilze mit Tomaten, Zwiebelringen, Thymian und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Förmchen verteilen.

3 Den Parmesan auf den Zutaten verteilen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Pilzmischung verteilen. Die Gratins im Ofen (Mitte) etwa 20 Min. überbacken, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin mit frischem, knusprigem Baguette servieren.

TIPP

Die Flüssigkeit in den Förmchen auf keinen Fall wegschütten. Sie ist so aromatisch, dass Sie sie mit Brot auftunken sollten!

LAUCHSOUFFLÉ MIT WALNÜSSEN

Wunderbar locker und luftig kommt es aus dem Ofen. Aber immer dran denken: Damit das so bleibt, darf ein Soufflé nicht auf die Gäste warten. Umgekehrt muss es sein!



40 g Butter
40 g Mehl
400 ml Milch
2 Stangen Lauch (etwa 500 g)
Salz
50 g Walnusskerne
100 g Blauschimmelkäse
150 g würziger Bergkäse
5 Eier
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Butter für die Form

Festlich 🍀

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitung |
40 Min. Backen
Pro Portion ca. 630 kcal,
32 g EW, 48 g F, 16 g KH

1 Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl einrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch mit dem Schneebesen einrühren und die Sauce offen etwa 10 Min. köcheln lassen, bis sie gut dickflüssig ist (siehe S. 6). Lauwarm abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch quer in feine Streifen schneiden. Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Lauch darin 1 Min. sprudelnd kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Backofen auf 200° vorheizen. Eine Souffléform am Boden und den Rand im unteren Drittel mit Butter bestreichen (siehe S. 7).

4 Die Walnüsse in Stücke brechen. Den Blauschimmelkäse würfeln, Bergkäse fein reiben. Die Eier trennen.

5 Lauch und Walnüsse unter die Béchamelsauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eigelbe nach und nach unterrühren, dann beide Käsesorten untermischen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Lauchmasse heben (siehe S. 7).

6 Die Form mit der Soufflémasse füllen und in den Backofen (Mitte) stellen. Das Soufflé etwa 40 Min. backen, bis es aufgegangen und schön gebräunt ist. Den Ofen zwischendurch nicht öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen. Das Soufflé sofort servieren. Dazu schmeckt Salat.

TIPP Dieses Soufflé schmeckt auch mit anderen Gemüsesorten sehr gut. Dazu beispielsweise blanchierten Spinat fein hacken. Erbsen 1–2 Min. blanchieren. Pilze würfeln und braten. Anschließend das Gemüse unter die Béchamelsauce rühren und das Soufflé wie beschrieben fertigstellen.

MOUSSAKA

Lust auf Urlaubs Erinnerungen? Dann machen Sie sich die kleine Mühe für die Moussaka. Lohnt sich nur für viele, also ein paar Freunde dazu einladen!

- 1kg Auberginen
- Salz
- 10 EL Olivenöl
- 2 größere Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Zimtpulver
- Pfeffer
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 600 ml Milch
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 100 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan
- 2 Eier
- Butter für die Form

Klassiker aus Griechenland

- Für 8 Personen |
- 1 Std. 30 Min. Zubereitung |
- 1 Std. Backen
- Pro Portion ca. 635 kcal,
- 24 g EW, 50 g F, 20 g KH

- 1 Die Auberginen waschen, putzen, quer oder längs in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden und salzen. In einer Pfanne nach und nach 8 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht braun sind. Beiseitestellen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten im Saft in kleine Würfel schneiden. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch mit Oregano darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze krümelig braten. Tomaten und Tomatenmark dazugeben (Bild 1). Hackfleisch mit Salz, Zimt und Pfeffer würzen und offen bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. sämig köcheln.
- 3 Inzwischen 30 g Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und das Mehl einrühren. Goldgelb werden lassen, dann die Milch unter kräftigem Schlagen dazufießen lassen. Die Sauce offen etwa 10 Min. köcheln, dann etwas abkühlen lassen (siehe S. 6).
- 4 Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse zerkrümeln (Bild 2). Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine große rechteckige ofenfeste Form fetten. Unter die Sauce den Pecorino und die Eier rühren, salzen und pfeffern.
- 5 Abwechselnd lagenweise Auberginen und Hackmischung, Kartoffeln und Hackmischung in die Form schichten. Den Feta dazwischen streuen (Bild 3). Die Sauce gleichmäßig über alle Zutaten laufen lassen. Die übrige Butter in Würfel schneiden und aufliegen. Moussaka im Backofen (Mitte) etwa 1 Std. backen, bis sie schön braun ist und die Kartoffeln weich sind.





HEISSGELIEBTE AROMAWUNDER

Was ist das? Geht ganz fix, braucht nur etwas Vorbereitung und macht alle satt und zufrieden? Das können nur Aufläufe, Gratins und Soufflés sein. Als Alltagsschmaus oder Gästebegückung – wenn es aus dem Ofen duftet, sind hungrige Schlemmer nicht weit und die Auflaufform ist ratzfatz leer.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Beeindruckend: Zarte Soufflés selber machen



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3427-1



9 783833 834271



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U