

Inga Pfannebecker

KÜCHENRATGEBER

AUFLÄUFE

Ofenfrische Lieblinge



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
AUFLAUF



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FORM VORBEREITEN



Immer griffbereit:
SO SCHMELZEN
WIR DAHIN



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

UNSER GUT-
CLOC

Wussten Sie, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

REZEPTKAPITEL



06 MIT FISCH, FLEISCH UND GEFLÜGEL



30 VEGGIE-AUFLÄUFE



48 SÜSSE AUFLÄUFE

- 04 Die Autorin
- 05 Nudelauf mit 5 Zutaten
- 15 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

NO-COOK-NUDELAUFLAUF

einfach

250 g Kirschtomaten
1 gelbe Paprikaschote
30 g schwarze Oliven ohne Stein
2 Dosen Thunfisch in Öl
(à 185 g Abtropfgewicht)
250 g Farfalle
400 ml Tomatensaft
100 g Sahne
1 gehäufte TL Salz
Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
125 g Mozzarella

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.
- 2 Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Thunfisch abgießen und gut abtropfen lassen.
- 3 Alle vorbereiteten Zutaten mit den rohen Nudeln in eine flache Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) füllen und gut mischen. Den Tomatensaft, die Sahne, 75 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Gleichmäßig über den Nudelmix gießen. Alle Nudeln müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst bleiben sie trocken. Im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
- 4 Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen, alles einmal gut durchrühren, mit Mozzarella belegen und bei gleicher Temperatur weitere 20 Min. backen.

Vorkochen unnötig – mit ausreichend Flüssigkeit und einer etwas längeren Backzeit können die Nudeln auch roh in die Auflaufform. So steht der Auflauf blitzschnell im Ofen und macht sich ganz von alleine.



PANNFISCH-AUFLAUF

Klassiker

800 g festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 EL Öl
Salz
600 g Seelachsfilets
Pfeffer
100 g Schlagsahne
100 ml Milch
5 TL körniger Dijon-Senf
3 Eier
1 Bund Dill
1 Bio-Zitrone

1 Die Kartoffeln waschen und in 20 Min. weich garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 10 Min. andünsten. Zum Schluss mit Salz würzen.

2 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Guss die Sahne mit der Milch, dem Senf und den Eiern verquirlen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen von den Stängeln streifen und hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beides unter den Guss rühren. Den Guss kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Kartoffeln, den Fisch und die Zwiebeln dachziegelartig in eine Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) schichten. Den Guss darübergießen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Dann den Backofengrill einschalten und den Auflauf noch 5 Min. grillen. Übrige Zitrone heiß waschen, in Spalten schneiden und zum Auflauf servieren.



PILZAUF LAUF MIT RÖSTI-KRUSTE 🍄

Herbst-Rezept

750 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze und Shiitake)

1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g)
50 g getrocknete Tomaten in Öl
Salz, Pfeffer

200 ml trockener Weißwein
200 g Schlagsahne
500 g Kartoffeln

1 Ei
frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund Petersilie
75 g geriebener Bergkäse

1 Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Den Kohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Die Tomaten würfeln. Das Tomatenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kohl dazugeben und alles weitere ca. 5 Min. braten. Die Tomaten dazugeben. Den Wein und die Sahne angießen, aufkochen und alles ca. 10 Min. einkochen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Das Ei untermischen, Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken.

3 Die Petersilie unter das Pilzragout mischen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) füllen. Mit der Röstmasse bedecken. Mit Käse bestreuen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.





Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 480 kcal, 7 g E, 29 g F, 47 g KH

BROMBEER-BIRNEN-CRUMBLE 🍷

gut vorzubereiten

2 Birnen
100 g Butter
200 g Brombeeren
125 g Dinkelmehl
50 g gemahlene Mandeln
75 g Zucker
1 TL Zimtpulver
½ TL Ingwerpulver
frisch geriebene Muskatnuss
Salz
Butter für die Form

1 Backofen auf 200° vorheizen. Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Butter zerlassen. Eine flache Auflaufform (ca. 25 × 15 cm; 1,2 l Inhalt) am Boden mit etwas Butter einpinseln. Birnenspalten nebeneinander in die Form legen. Brombeeren waschen, trocken tupfen und darauf verteilen.

2 Für die Streusel Mehl mit Mandeln, Zucker, Zimt- und Ingwerpulver, 1 Prise Muskat und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter dazugeben und erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten.

3 Streusel gleichmäßig auf dem Obst verteilen. Crumble im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Lauwarm servieren. Dazu schmeckt Vanilleeis, Vanillequark oder Schlagsahne.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 610 kcal, 11 g E, 40 g F, 52 g KH

SCHOKO-BANANEN-AUFLAUF 🍷

für Kinder

100 g Zartbitter-Schokolade
100 g Butter
50 g Mehl
1 EL Kakaopulver
½ TL Backpulver
3 Eier
75 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
2 große Bananen
50 g weiche Karamellbonbons
Fett für die Form

1 Schokolade hacken und mit der Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.

2 Backofen auf 180° vorheizen. Mehl mit Kakao- und Backpulver mischen. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Eigelbe mit Vanillemark und übrigem Zucker ca. 5 Min. hell-cremig aufschlagen. Schoko-Butter langsam einlaufen lassen und unterrühren. Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren. Eiweiß in 2 Portionen dazugeben und unterheben.

3 Masse in eine gefettete Auflaufform (ca. 28 × 18 cm; 2 l Inhalt) geben. Bananen schälen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf dem Auflauf verteilen. Bonbons grob hacken und über den Auflauf streuen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Am besten sofort warm servieren.



OB RUND, OVAL ODER ECKIG – *einfach immer köstlich!*

Aufläufe sind die ultimative Rettung für alle, die es schnell und genussvoll haben wollen. Ob herzhafter Express-Nudelauf, cremiger Mac & Cheese mit Spinat, aromatische Veggie-Moussaka oder verführerischer Schokoladen-Auflauf – hier findet sich für jede Gelegenheit und jeden Geschmack der passende Auflauf!

Schnell durchgeblättert und direkt losgelegt – mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Tipps für das perfekte Ergebnis.

Ob herzhaft oder süß – Auflauf macht immer glücklich!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9808-2



9 783833 898082

€ 12,99 [D]

www.gu.de