

Gemüse-Kartoffel-Auflauf



kleinkindtauglich

diabetistauglich

Einfaches Rezept für Gemüse-Kartoffel-Auflauf, den nicht nur Kinder lieben

Ich gebe zu, dass ich mich lange nicht an einen Kartoffelaufbau ran getraut habe, da ich es für zu kompliziert hielt. Dabei ist er doch so kinderleicht selber zu machen und mit diesem Rezept absolut gelingsicher.

Unser bunter Kartoffelaufbau besteht aus Gemüse eurer Wahl und eignet sich daher auch prima zur Resteverwertung.

Wir mögen den Gemüse-Kartoffel-Auflauf sehr gern mit Zucchini, Möhren und Paprika. Aber auch Brokkoli, Tomaten und andere Gemüsearten variieren sehr gut mit ihm. Wer die vegetarische Variante etwas aufpeppen möchte, kann beispielsweise Schinkenwürfel oder Cabanossischeiben zufügen.

Zutaten für 1 große Auflaufform:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- genauso viel Gemüse wie Kartoffeln (z.B. Zucchini, Möhren, Erbsen, Tomaten o.ä.)
- eventuell 150 g Kochschinken, Cabanossi oder Salami
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 100 g Schmelzkäse
- 1 TL Gemüsebrühe
- Reibekäse

Arbeitszeit:

ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

Schält euer Gemüse und schneidet es in dünne Scheiben bzw. Stücke.

Damit es schneller geht, koche ich die Kartoffelscheiben immer für etwa 7 Minuten vor. Dann sind sie schon bissfest und der Auflauf muss nicht so lange im Backofen bleiben.



Gerne brate ich ein paar Schinkenwürfel, Kabanossi-Scheiben oder ähnliches in etwas Öl an und gebe dann kurz die anderen Gemüsezutaten dazu.

Jetzt treffen sich die Kartoffelscheiben mit der angebratenen Wurst und dem anderen Gemüse in einer Auflaufform.



Verrührt die Sahne mit der Gemüsebrühe und dem dem Schmelzkäse und reibt den Knoblauch hinein. Dann gießt ihr sie in die Auflaufform (ich empfehle euch diese [Glasauflaufform*](#)) und rührt alles nochmal gut durch.

Zum Schluss bestreut ihr den bunten Kartoffelaufbau mit Käse eurer Wahl. Wir nehmen meistens Gouda. Wer es etwas würziger mag kann auch gern Bergkäse verwenden. Milder wird der Auflauf mit Mozzarella.

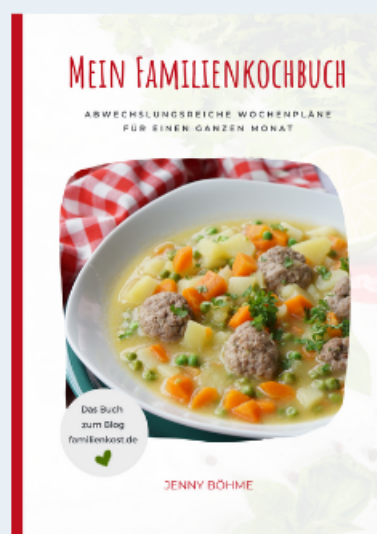


Bei 200°C Ober- und Unterhitze überbackt ihr den Auflauf dann für etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Dieses Rezept lässt sich prima vorbereiten und wird dann eine halbe Stunde vor der Essenszeit nur noch in den Backofen geschoben.