

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

AUFLÄUFE



GU

DAS PRINZIP AUFLAUF

TOPPING

Zart schmelzender
Käse und Crunch wie
Nüsse oder Chips



GUSS

Sahne, Milch,
Brühe – Flüssigkeit
verbindet alle Zuta-
ten und hält den
Auflauf saftig.



HAUPTDARSTELLER

Erlaubt ist, was schmeckt:
mal Veggie, mal deftig
oder auch mal süß.



FORM

Ganz pur, gefettet oder
mit Knusperschicht

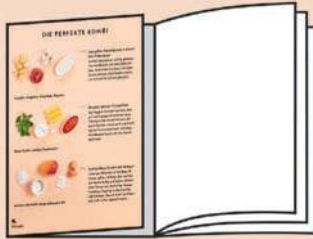


ÖFFNEN

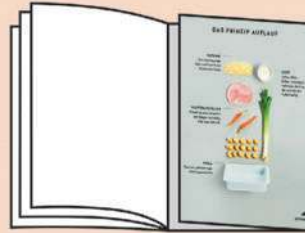
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

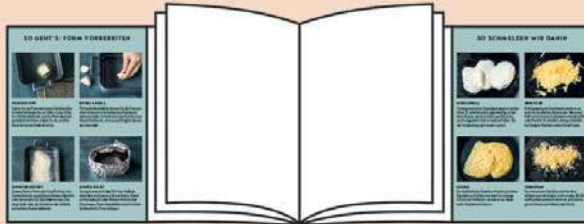
DAS PRINZIP:
AUFLAUF



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FORM VORBEREITEN



Immer griffbereit:
SO SCHMELZEN
WIR DAHIN

GU
CLOU

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



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.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



30 VEGGIE-AUFLÄUFE



48 SÜSSE AUFLÄUFE

04 DIE AUTORIN

05 NUDELAUFLAUF MIT 5 ZUTATEN

15 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

KARTOFFEL-HACKFLEISCH-AUFLAUF

GÜNSTIG

1 kg Kartoffeln
500 g Blumenkohl
1 Stange Lauch
1 EL Öl
400 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
1 TL getrockneter Majoran
30 g Butter
30 g Mehl
500 ml Milch
100 g geriebener Emmentaler
Butter für die Form

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in 20 Min. weich garen. Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und in wenig Wasser zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin ca. 5 Min. krümelig anbraten. Den Lauch dazugeben und alles weitere 2–3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blumenkohl fein pürieren. Für die Sauce die Butter zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen. Die Milch einrühren. Die Sauce ca. 10 Min. köcheln lassen, dann die Hälfte des Käses dazugeben und in der Sauce schmelzen. Das Blumenkohlpüree einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eine Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) einfetten. Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Den Boden der Form mit einer Lage Kartoffeln bedecken. Die Hälfte der Hackfleischmischung darauf verteilen. Etwa ein Drittel der Sauce daraufgeben. Eine Lage Kartoffelscheiben darüberschichten, übriges Hackfleisch, bis auf ca. 2 EL, darauf verteilen und die Hälfte der übrigen Sauce darauf verstreichen. Restliche Kartoffelscheiben dachziegelartig auf den Auflauf schichten. Übrige Sauce daraufklebsen, Hackfleisch darauf verteilen, mit übrigem Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.





Für 4 Personen • 1 Std. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Portion ca. 600 kcal, 49 g E, 28 g F, 37 g KH

GYROS-AUFLAUF

GUT VORZUBEREITEN

600 g Schweineschnitzel
1 Gemüsezwiebel
3 EL Gyros-Gewürzmischung
4 EL Öl
150 g Langkorn-Reis
5 Stängel Oregano
½ Spitzkohl
2 rote Spitzpaprika
Salz, Pfeffer
200 g griechischer Joghurt
200 g Schafskäse (Feta)

1 Die Schnitzel quer in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Gyros-Gewürz mit Öl verrühren. Schnitzelstreifen und Zwiebelringe untermischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. Den Reis nach Packungsanweisung garen.

2 Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abstreifen und hacken. Kohl waschen, putzen und in Streifen vom Strunk schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Hälften waschen und würfeln. Fleisch samt Zwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Gemüse dazugeben, weitere 5 Min. braten. Oregano unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen.

3 Backofen auf 200° vorheizen. Joghurt mit 100 g Feta und Wasser pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis und Gyros in einer Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) mischen. Guss darübergießen, restlichen Feta darüberbröseln. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion ca. 660 kcal, 34 g E, 36 g F, 50 g KH

EXPRESS-NUDELAUFLAUF

EINFACH

250 g Gabelspaghetti

Salz

250 g TK-Grüne Bohnen in
Stücken

150 g Cabanossi

1 Bund Schnittlauch

150 g Bergkäse

100 ml Milch

120 g Schmand

2 Eier

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Nudeln in einem großen Topf in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit die gefrorenen Bohnen dazugeben, Wasser erneut aufkochen und alles zu Ende garen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Von der Cabanossi die Haut entfernen. Cabanossi längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in schmale Röllchen schneiden. Den Käse grob reiben. Für den Guss Milch, Schmand, Eier und die Hälfte des Käses verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

3 Den Nudel-Bohnen-Mix abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Cabanossi und Schnittlauch in eine Auflaufform (ca. 28 × 18 cm, 2 l Inhalt) geben und gut durchmischen. Den Guss gleichmäßig darübergießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen • Pro Portion ca. 375 kcal, 22 g E, 26 g F, 13 g KH

ZUCCHINIAUFLAUF ALLA PARMIGIANA

ITALIENISCH

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 große (800 g) und 1 kleine
(400 g) Dose stückige Tomaten
Salz, Pfeffer
2 Eier
600 g Zucchini
1 Bund Basilikum
3 Stängel Minze
125 g Mozzarella
80 g frisch geriebener Parmesan
Basilikum- und Minzeblättchen
zum Bestreuen
(nach Belieben)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Tomaten dazugeben, aufkochen und ca. 10 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Die Eier in 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken. Zucchini putzen, waschen und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In 3 EL Öl portionsweise auf jeder Seite ca. 2 Min. kräftig anbraten. Auf Küchenpapier entfetten.

3 Backofen auf 200° vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter unter die Sauce rühren, abschmecken. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 3 l Inhalt) mit Tomatensauce bestreichen. Zucchini, Eier, Sauce, Mozzarella und Parmesan nach und nach einschichten. Mit Sauce und Parmesan abschließen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

HEISSES SOULFOOD



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Aufläufe – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Klassiker und neue Rezepte für abwechslungsreiche Ofenhits:
einschichten, backen und genießen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6623-4



www.gu.de