

Saftige Aufläufe

Herrlich duftende Aufläufe gehören zu den absoluten Lieblingsgerichten – und sie lassen sich ganz ohne Stress wunderbar vorbereiten.



Nudel-Hackfleisch-Auflauf

20 Min.



Foto: Knorr

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Hackfleisch mit einer Gabel etwas zerpfücken und in heißem Öl krümelig anbraten. 200 ml Wasser zugeben, aufkochen und Fix für Spaghetti Bolognese einrühren.
3. Tomato al Gusto in einem Sieb abtropfen lassen und unter die Hacksauce mischen.
4. Milch und Schmelzkäse unter Rühren aufkochen, Soßenbinder

einrühren und 1 Minute kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Eine Auflaufform fetten, abwechselnd Nudeln und Hacksauce hineingeben. Zum Schluss die helle Sauce darüber verteilen und alles mit Käse bestreuen.

6. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Gas: Stufe 4/ Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen.

Im Backofen: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Nudeln, Salz
- 200 g Hackfleisch
- 2 EL Öl
- 1 Beutel Knorr Fix für Spaghetti Bolognese
- 1 Packung (370 g) Tomato al Gusto »Kräuter«
- 3/8 l (375 ml) Milch
- 60 g Sahneschmelzkäse
- 3 EL Fix Soßenbinder, hell
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g geriebener Käse

Pro Portion: 3740 kJ/892 kcal

Kartoffelauflauf mit Lachs

20 Min.



Foto: Planni

Einfach
lecker

Zutaten für 3 Portionen

400 g fest kochende Kartoffeln
500 g Broccoli
Salz
300 g Lachsfilet
Für die Sauce
2 Stiele Dill
1 Limette
2 EL Margarine
2 EL Mehl
200 ml Schlagsahne
200 ml Gemüse-Bouillon
50 g geriebener Käse, z.B. Emmentaler
weißer Pfeffer

1. Kartoffeln abbürsten und mit der Schale ca. 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Broccoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser 3 Minuten garen (blanchieren).
3. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, etwas salzen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine gefettete Auflaufform schichten.
4. Für die Sauce Dill waschen, trockentupfen und fein schneiden. Limette halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.

5. Die Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Sahne und Bouillon unter ständigem Rühren dazugießen. Zum Schluss ebenfalls den Käse dazugeben und alles ca. 2 Minuten kochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Dill würzen, mit Limettensaft abschmecken.
6. Die Sauce gleichmäßig über die vorbereiteten Zutaten gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten garen. Mit Limettenscheiben und evtl. Dill garnieren. Im Backofen: 20 Minuten

Pro Portion: 3148 kJ/735 kcal

Gemüse-Fleischwurst-Auflauf

55 Min.

1. Die ungeschälten Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen, abgießen, kalt abschrecken. Schale abziehen.
2. Zwiebeln schälen und würfeln. Pilze putzen und in Blättchen schneiden. Wurst in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. Zwiebeln in Butterschmalz dünsten, Wurstscheiben zufügen und kurz anbraten. Die Hälfte des Schnittlauchs dazugeben.
4. Tomatensoße mit 200 ml Wasser zubereiten, mit Gin, Sahne und Zucker verfeinern.

- Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Boden einer gefetteten Auflaufform mit Kartoffelscheiben belegen. Wurst-Zwiebel-Mischung, Pilze und Erbsen darauf verteilen. Tomatensoße darüber gießen. Mit Tomaten und restlichen Kartoffeln abdecken und nochmals salzen.
 6. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/Umluft: 150 °C) ca. 45 Minuten backen. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen.

Im Backofen: 45 Minuten

Pro Portion: 2350 kJ/560 kcal

Zutaten für 4 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
3 Zwiebeln
150 g Champignons
400 g Fleischwurst
2 Bund Schnittlauch
1 EL Butterschmalz
1 Päckchen Tomatensoße (für 250 ml Soße)
1 EL Gin
4 EL Schlagsahne
1 Prise Zucker, Salz
200 g Tomaten
150 g TK-Erbsen

Mit
Pfiff

Foto: CMA/Deutsche Kartoffel



Als Snack: Gebackener Ricotta

Für 4 Portionen

200 g Champignonscheiben in Öl anbraten. 50 g in Öl eingelegte Tomaten in Streifen schneiden und mit 1 Ei, 500 g Ricotta und 1 Beutel Knorr Fix für Puten-Pilz-Topf verrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken und in eine flache Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 35 Minuten backen. Auf geröstetem Weißbrot servieren.



Foto: Knorr

Wer auf Gin verzichten möchte, gibt statt dessen ein paar Wacholderbeeren in die Soße.

45 Min.

Kerniger Haferflockenauflauf



Sooo
süß

füllen. Den dritten Apfel schälen und das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen. Apfel in Ringe schneiden und den Auflauf damit belegen.

4. Den Haferflockenauflauf im vorgeheizten Backofen bei 200–225 °C (Gas: Stufe 3–4/Umluft: 175–200 °C) in ca. 45 Minuten goldgelb backen.

5. Für die Vanillesauce Speisestärke und Eigelb in 2 EL kalter Milch anrühren. Restliche Milch mit Zucker und ausgeschabtem Vanillemark zum Kochen bringen.

6. Die angerührte Speisestärke unter Rühren hineingießen, kurz kochen und anschließend abkühlen lassen. Die Sauce auskühlen lassen. Dabei einige Male umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Im Backofen: 45 Minuten

Tipp: Zur Abwechslung den Auflauf statt mit Äpfeln mit Birnen zubereiten.



Pro Portion: 2728 kJ/655 kcal

Im nächsten Heft:

Fröhliche Ostern

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.

Zutaten für 3 Portionen

3 Äpfel, 75 g Margarine
3 Eier, 100 g brauner Zucker
100 ml Milch
125 g kernige Haferflocken
2 EL Mondamin Feine Speisestärke
1 TL Backpulver

Für die Sauce

1 EL Speisestärke
1 Eigelb
3/8 l (375 ml) Milch
1 EL Zucker
1/2 Bourbon Vanilleschote

1. 2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Margarine in eine Schüssel geben.

2. Eier trennen. Eigelb, Zucker, Milch, Haferflocken, Speisestärke und Backpulver auf das Fett geben. Alle Zutaten mit einem Handrührer auf höchster Stufe ca. 2 Minuten gut verrühren.

3. Eiweiß steif schlagen und zusammen mit den Apfelscheiben unter den Teig heben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform