

Kartoffel- Gemüseauflauf



Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 1 große Zucchini
- 2 Kohlrabis
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Sahne, light
- 100g geriebener Käse light



Gewürze:

1 Prise Pfeffer, 1 Msp. Muskat, 2 TL Rosmarin, 1 Prise Jod-Salz



2 Portionen



ca. 60 Minuten

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. 500 g Kartoffeln und 2 Kohlrabis schälen, 1 Zucchini waschen und die Enden abtrennen. Alles in schmale Scheiben schneiden und in einer Auflaufform schichten.
3. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit 500 ml Gemüsebrühe, 60 ml Sahne light, 2 TL Rosmarin, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Jod-Salz und 1 Msp. Muskat vermischen und über das Gemüse geben. 100 g Käse light gleichmäßig über den Auflauf verteilen und für 35 - 40 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse gar ist.

Tipps

Mit Alufolie abdecken, wenn der Käse zu dunkel wird.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse hier beliebig ausgetauscht oder ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Kartoffel- Gemüseauflauf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	426,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	4,9 g 2,6 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	56,9 g 18,8 g
Protein	34,8 g
Ballaststoffe	9,7 g

