



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 4 große Karotten
- 4 große Zucchini
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch
- 2 Fleischtomaten
- 200 g grüne Erbsen
- Salz
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Eigelb
- 4 Zweige frischen Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	31,2 g Kohlenhydrate	17,9 g Eiweiß	15,7 g Ballaststoffe	390
kcal Brennwert				

Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

1. Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 große Karotten und 2 Kohlrabi schälen, 4 große Zucchini putzen und alles in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Stangen Lauch putzen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen und anschließend in einer Schale mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Fleischtomaten vom Strunk befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Auflauf schichten:

Eine ofenfeste Form mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** auspinseln.

Das vorbereitete Gemüse abwechselnd in die Form schichten.

3. Sauerrahm-Lauchcreme zubereiten:

In einem Topf 400 ml Wasser erhitzen und 50 g **GEFRO Lauch Cremesuppe** einrühren. Kurz aufkochen, dann lauwarm abkühlen lassen.

3 EL Sauerrahm und 2 Eigelb unterrühren.

Die Lauchcreme gleichmäßig über das Gemüse verteilen.

4. Gratинieren & Servieren:

Den Auflauf etwa 20 Minuten im Backofen goldbraun gratinieren.

Auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders aromatisch wird der Auflauf, wenn du etwas frisch geriebenen Käse (z. B. Allgäuer Bergkäse oder Parmesan) über das Gemüse streust und mit überbackst.

Variante: Das Rezept lässt sich wunderbar mit anderen Gemüsesorten variieren – probiere es doch mal mit Blumenkohl, Brokkoli oder Paprika.

Extra frisch: Ein Spritzer Zitronensaft in der Lauchcreme verleiht dem Gericht eine feine, frische Note.