

Die leckeren 12

Nr. 14

AUFLÄUFE

Ein Dutzend
köstliche
Kombis für
den Ofenstar



EXKLUSIVE

Mit Tipps und Tricks
aus unserer Testküche





Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss 

Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften



INHALT

*Liebe Leser*innen*

Alle lieben Aufläufe! Kaum ein anderes Gericht ist ähnlich vielseitig, abwechslungsreich und wandelbar. Im Auflauf findet alles eine leckere Verwendung: von der halben Paprika bis zur Kartoffel vom Vortag. Und während die Zutaten im Ofen zur Köstlichkeit werden, freuen wir uns ganz entspannt auf's Essen. Leckere Grüße, Ihre

Chefredakteurin

Brigitte Deuer



- 4 *Kartoffel-Lachs-Auflauf*
- 5 *Gemüsegratin mit Nudeln*
- 6 *Putenschnitzel-Caprese-Auflauf*
- 7 *Burger-Auflauf BBQ-Style*
- 8 *Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Hackfleisch*
- 9 *Gratinierte Hackfleischpfannkuchen*
- 10 *Die 12 besten Tipps für Auflauf-Fans*
- 12 *Scheiterhaufen mit Äpfeln und Rosinen*
- 13 *Griechischer Gemüse-Auflauf*
- 14 *Nudelauf mit Brokkoli und Schinken*
- 15 *Spinatauflauf mit Mozzarella*
- 16 *Auflauf mit Blätterteighaube*
- 17 *Süßer Reisauflauf mit Äpfeln und Aprikosen*
- 18 *Impressum*



Lässt sich
vorbereiten

1 Kartoffel-Lachs-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte) • 1 Bund Möhren
• 2 Äpfel • 3–4 Frühlingszwiebeln
• 2 EL Rapsöl • 150 g mittelalter Gouda • 2 Schalotten • 300 ml Milch
• Salz • Pfeffer aus der Mühle
• je 2–3 Stiele Zitronenmelisse und Petersilie • 300 g Lachsfilet (ohne Haut) • 1–2 TL Fischgewürz (z.B. mit Kräutern, Ingwer, Pfeffer)
• 1–2 Bio-Zitronen

SO WIRD'S GEMACHT

❖ Die Kartoffeln gründlich waschen, als Pellkartoffeln garen, abkühlen lassen, pellen, in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. 1 EL Rapsöl erhitzen, Möhren mit den Frühlingszwiebelringen darin andünsten.

❖ Den Käse klein würfeln. Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und im restlichen erhitzenen Öl anbraten. Die Milch angießen, den gewürfelten Käse hinzufügen, schmelzen lassen

und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, fein hacken und in die Sauce geben.

❖ Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Fischgewürz bestreuen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Auflauf wie folgt einschichten: die Hälfte der Kartoffelscheiben, Gemüse, Lachsfilet, Äpfel, restliche Kartoffelscheiben, dann die Schalotten-Käse-Sauce. Den Auflauf im Backofen in 25–30 Min. garen.

❖ Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Den Auflauf mit den Zitronenspalten garniert servieren.





Alltags-
Liebling

2 Gemüsegratin mit Nudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g grüner Spargel • 250 g kurze Nudeln (z.B. Fusilli oder Penne)
• 300 g grüne Erbsen (TK) • Salz
• 250 g Kirschtomaten • 3–4 Frühlingszwiebeln • je ½ Bund Petersilie und Kerbel • 120 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Edamer)
• 250 ml Kochcreme (7 % Fett)
• Pfeffer aus der Mühle • Paprikapulver, edelsüß • 40 g gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Spargel waschen, die Enden der Stangen kappen, das untere Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden, mit den Nudeln und Erbsen in leicht gesalzenem kochendem Wasser 8–10 Min. garen. In ein Sieb abgießen und ca. 150 ml Garflüssigkeit dabei auffangen.
- ❖ Tomaten waschen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und die Hälfte fein hacken. Die Hälfte des Käses mit den gehackten Kräutern, der aufgefangenen Gemüsegarflüssigkeit und der Kochcreme verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- ❖ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spargel, Nudeln, Erbsen, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit der Sauce mischen. In eine große (oder mehrere kleine) Gratinform(en) füllen. Restlichen Käse und die Kerne darüberstreuen. Im Ofen in ca. 30 Min. goldbraun backen. Mit den übrigen Kräutern bestreut servieren.



3 Putenschnitzel-Caprese-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
- Salz • 500 g Putenschnitzel
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl • 250 g Kirsch-
tomaten • 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Tomatenmark • 500 g pas-
sierte Tomaten (Konserven)
- je $\frac{1}{4}$ TL Thymian und Oregano,
gerebelt • 125 g Mozzarella
- 80 g geriebener Parmesan
- 2-3 Stiele Basilikum

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, abtropfen lassen. Putenschnitzel trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne im erhitzen Öl anbraten, herausnehmen. Mit den Nudeln mischen, in eine Auflaufform geben.
- ❖ Die Tomaten waschen, in das Bratfett der Putenschnitzel geben und solange braten, bis sie aufplatzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen, aufkochen und mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf der Nudel-Putenschnitzelmischung verteilen.
- ❖ Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Mozzarella würfeln, mit dem Parmesan mischen, über den Auflauf streuen, im Backofen in 20-25 Min. goldbraun backen.
- ❖ Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und den Auflauf damit garnieren.



Fast food
mal anders



4 Burger-Auflauf BBQ-Style

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Hackfleisch • 5 Eier
- 2 EL Paniermehl • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 1 TL Paprikapulver, gemahlen • ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen • 4 EL Pflanzenöl
- 4 Scheiben Bacon • 4 Zwiebeln
- 1 EL Butter • 2 EL brauner Zucker
- 2–3 EL Balsamicoessig
- 300 g Schmand • 4 Hamburgerbrötchen (Fertigprodukt)
- 150 g BBQ-Sauce (Fertigprodukt)
- 100 g geriebener Käse
- frische Kräuter zum Garnieren

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Das Hackfleisch mit 1 Ei und dem Paniermehl verkneten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Zu runden Patties formen. In 2 EL erhitztem Öl von beiden Seiten braten und herausnehmen. Den Bacon im verbliebenen Bratfett braten.
- ❖ Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden, in der erhitzten Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Balsamicoessig ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand mit den übrigen 4 Eiern verquirlen, salzen pfeffern.

- ❖ Backofen auf 180 °C vorheizen. Die unteren Brötchenhälften mit ca. der Hälfte der BBQ-Sauce bestreichen, in eine Auflaufform legen, mit den Patties belegen und darauf die karamellisierten Zwiebeln sowie den Bacon geben. Mit ca. 70 g geriebenem Käse bestreuen, mit 2 EL Barbecuesauce beträufeln, die oberen Brötchenhälften auflegen und den Schmandguss darüber verteilen.
- ❖ Mit dem restlichen Käse bestreuen, mit Alufolie abdecken und im Ofen ca. 25 Min. backen. Burger weitere 8–10 Min. ohne Abdeckung überbacken, mit Kräutern bestreuen und mit der restlichen BBQ-Sauce servieren.



Wenige
Zutaten



5 Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Hackfleisch • 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Kartoffeln • 2 Zucchini
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 80 ml Milch • je $\frac{1}{4}$ TL Thymian und Oregano, gerebelt
- 100 g Pecorino

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Hackfleisch im erhitzten Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln und Zucchini waschen, die Kartoffeln schälen und alles mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln, Zucchini und Hackfleisch in der Auflaufform verteilen.

- ❖ Den Ziegenfrischkäse mit der Milch und den Kräutern cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffel-Hackfleischmischung in der Auflaufform geben.
- ❖ Den Pecorino reiben, auf den Auflauf streuen, mit Alufolie abdecken und dann im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Ohne Abdeckung in ca. 15 Min. fertig backen.



6 Gratinierte Hackpfannkuchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Pfannkuchen:

- 2 Eier • 380 ml Milch • 180 g Weizenmehl (Type 550) • 1 TL Salz • 4 TL Butter

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 500 g Hackfleisch • 1 EL Pflanzenöl • 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark • 100 ml Gemüsebrühe
- Zucker • Salz • Pfeffer • Chilipulver
- 1 Avocado • 1 EL Limettensaft

Für den Guss:

- 400 ml Milch • 100 g Sauerrahm • 2 Eier
- Salz • Pfeffer aus der Mühle • Muskat
- 2 EL gemischte Kräuter

SO WIRDS GEMACHT

- ✿ Für die Pfannkuchen Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem Pfannkuchenteig verrühren. Daraus nacheinander jeweils in zerlassener Butter 4 goldgelbe Pfannkuchen backen.
- ✿ Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Hackfleisch im erhitzen Öl anbraten. Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne herauslösen und die Tomaten würfeln. Das Tomatenmark und die Tomatenwürfel zur Hackfleischmischung geben.
- ✿ Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt 5–8 Min. köcheln lassen. Die Hackfleischmischung mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen, in Stücke schneiden, mit etwas Limettensaft beträufeln mit der Hackfleischmischung vermengen.
- ✿ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Pfannkuchen mit der Hackfleischmischung füllen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Alle Zutaten für den Guss verquirlen, die Pfannkuchenrollen damit begießen. Im Backofen ca. 30–40 Min. goldbraun überbacken, mit Kräutern bestreut servieren.

1

IDEAL FÜRS MEAL PREP

Aufläufe lassen sich prima vorbereiten. Die Zutaten dafür ggf. vorgaren, alles in die Form schichten und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Guss separat zubereiten. Beides im Kühlschrank bereit stellen. Zum Backen den Guss in der Form verteilen, je nach Rezept mit Käse bestreuen – und ab in den Ofen!

2

ZWEI

DIE UNTERSCHIEDLICHEN GARZEITEN BEACHTEN

Viele Zutaten kommen vorgegart in die Auflaufform. Für Gemüse gilt: Festes Wurzelgemüse klein schneiden und einige Minuten vorgaren. Zarte Erbsen oder Zuckerschoten muss man nur kurz blanchieren. Zucchini- und Champignonscheiben oder Spinatblätter kann man sogar roh einschichten.



Beim **AUFLAUF** kann im Grunde wenig schief gehen. Noch ein paar Hinweise – dann wird das Ofengericht garantiert zum Lieblingsessen!

3

Für eine dezente Knoblauchnote die gefettete Form mit den Schnittflächen einer halbierten Zehe einreiben.



VORRAT IM FROSTER

Ist der leckere Ofenschlupfer soweit ausgekühlt, dass man ihn in Portionsstücke teilen kann, werden diese einfach in Folie gewickelt und ins Gefrierfach gepackt. Praktisch sind natürlich auch Glasformen mit passendem Deckel, die gefrier- und zugleich ofentauglich sind. Darin lässt sich der Auflauf nach dem Wiederauftauen direkt in den Backofen schieben und komfortabel aufwärmen – ohne Anbrennen!

4

Etwas Senf dazugeben

Senf runden Soßen und deshalb auch den Guss für den Auflauf geschmacklich perfekt ab. Außerdem bringt er zusätzliche Bindung. Das gilt für den mittelscharfen Klassiker wie für die scharfe Variante aus Dijon oder groben, süßen Senf, der z.B. zum deftigen Auflauf mit Kassler und Sauerkraut passt.

In einem Auflauf findet alles Platz, was verbraucht werden will: die perfekte Resteverwertung!

AUFLAUF ODER GRATIN

Gratin besteht meist aus einigen wenigen Zutaten, die kurz überbacken werden. Aufläufe fallen hingegen üppiger, bunter aus und garen auch länger. Typisch: ein Guss aus Ei und Sahne bzw. Milch, der im Ofen stockt und an Volumen zunimmt (also aufläuft). Beim Gratin darf eine knusprige Kruste nicht fehlen, denn Gratinieren bedeutet nichts anderes als „festbacken“.

9

SCHICHT FÜR SCHICHT

Jede Komponente hat ihre Aufgabe: Guss über den Zutaten sorgt dafür, dass diese beim Backen nicht austrocknen. Für die köstliche Kruste kommt über den Guss in vielen Rezepten geriebener Käse. Wer mag, kann für noch mehr köstlichen Crunch ein paar Butterflöckchen auf der Käseschicht verteilen.

Für eine schöne Kruste den Auflauf am Ende noch übergrillen oder die Ofentemperatur kurze Zeit erhöhen.

Schnelle Küche mit frischer Pasta & Co
Gnocchi, Tortellini, Spätzle sind statt hausgemachter Reste ebenfalls eine gute Grundlage für Aufläufe. Gemüse nach Belieben und Vorrat dazu kombinieren – und nicht an Soße sparen, damit der Auflauf schön saftig wird.

Die Zutaten des Auflaufs möglichst in ähnlich große Stücke schneiden. Sie garen dann gleichmäßiger und lassen sich auch leichter essen.

AUFLAUF FÜR JEDEN GESCHMACK

Sowohl Fleischfans als auch Vegetarier sitzen am Tisch? Dann die Hauptzutaten auf Mini-Formen verteilen und für die Veggie-Variante Wurst, Speck, Fleisch weglassen oder nach Belieben mal durch pflanzliche Varianten ersetzen.

11

ZWÖLF

7 Scheiterhaufen mit Äpfeln und Rosinen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 altbackene Brötchen
- 350 ml Milch • 4 Eier
- 3 EL Zucker • Salz
- 4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 3 EL Zitronensaft
- ½ TL Zimtpulver • 50 g Butter
- 40 g Rosinen • 40 g Mandelblättchen • 1 EL Puderzucker

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Brötchen in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Milch, Eier, Zucker und eine Prise Salz verquirlen, die Hälfte davon über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. quellen lassen
- ❖ Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten mit dem Zitronensaft und dem Zimt mischen.
- ❖ Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform mit Butter fetten. Die eingeweichten Brötchen und die Apfelspalten abwechselnd (oder dachziegelförmig) in die Form schichten und die Rosinen dazwischen streuen.
- ❖ Die restliche Eier-Milch über den Auflauf gießen, die Mandelblättchen aufstreuen und die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Auflauf in 30–40 Min. im Ofen backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Zum Servieren mit etwas Puderzucker bestauben.





8 Griechischer Gemüse-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Aubergine • 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 2 EL Olivenöl • 400 g Rinderhackfleisch • 1 Dose gehackte Tomaten (400g) • 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Oregano • ½ TL Thymian
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- frische Kräuter zum Garnieren

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Aubergine und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Feta zerbröckeln.
- ❖ Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Die Aubergine dazu geben und unter Rühren ca.

5 Min. braten. Das Hackfleisch dazu geben, weitere 5 Min. braten. Die Paprika unterrühren, 2 Min. mitbraten. Gehackte Tomaten zufügen, mit dem Paprikapulver, Oregano, Thymian, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.

❖ Alles in eine Auflaufform geben, mit Feta bestreuen und im Ofen für 20 Min. backen. Herausnehmen, 5 Min. abkühlen lassen und mit frischen Kräutern garniert servieren.



Schmeckt
Kindern



9 Nudelauflauf mit Brokkoli und Schinken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g kurze Makkaroni • Salz
- 500 g Brokkoli • 100 g gekochter Schinken, in Scheiben • 200 g Gouda
- 2 Eier • 200 g Schmand
- 150 ml Milch (1,5 % Fett) • Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Nudeln nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest garen.
- ❖ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Schinken in Streifen schneiden, Käse reiben.
- ❖ Für den Guss die Eier mit dem Schmand, der Milch und der Hälfte

des Käses verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

- ❖ Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Nudeln, Brokkoli und Schinken in einer Auflaufform verteilen. Den Guss darüber verteilen und alles mit dem übrigen Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. goldbraun backen.



Beliebte
Kombi



10 Spinatauflauf mit Mozzarella

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Blattspinat (TK)
- 1 EL Olivenöl • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 8 Eier
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 200 g Mozzarella

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Spinat in ein Sieb geben und in 1–2 Std. auftauen lassen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 23 x 30 cm) mit 1 TL Öl fetten.
- ❖ Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
- ❖ Die Eier trennen. Eiweiß mit den Rührbesen des Handrührgeräts und einer Prise Salz steif schlagen. Spinat, Eigelbe, 1 TL Salz und je 2–3 Prisen Pfeffer und Muskatnuss mit Zwiebeln und Knoblauch mischen. Den Eischnee unterheben. Die Masse gleichmäßig in der Form verstrecken. Den Mozzarella grob raspeln und aufstreuen.
- ❖ Den Spinatauflauf im Ofen in ca. 20 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen und vor dem Portionieren ca. 5 Min. abkühlen lassen. Als Beilage zum Auflauf passen Salz- oder Pellkartoffeln.

11 Auflauf mit Blätterteighaube

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Rolle Blätterteig (275 g; Kühlregal)
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 400 g Brokkoli • 250 g Champignons
- 2 Möhren • 1 EL Öl • 200 g gemischtes Hackfleisch • 1 EL Tomatenmark
- 1 EL gehackter Liebstöckel • 1 Ei
- 2 EL geriebener Käse • 50 g Grünkerngrüß • Salz • Pfeffer • Muskat
- 1 Eigelb

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Blätterteig Zimmertemperatur annehmen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Champignons trocken abreiben und vierteln. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
- ❖ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin mit Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark in ca. 5 Min. krümelig braten. Das Gemüse, die Pilze und den gehackten Liebstöckel dazugeben und weitere 5 Min. dünsten. Inzwischen den Blätterteig entrollen und etwas größer als die Auflaufform ausschneiden. (Die Reste zu kleinen Kreisen ausstechen)
- ❖ Das Ei, den Käse und den Grünkerngrüß zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Die Masse in die Auflaufform geben, den Blätterteig darüberlegen und am Rand festdrücken. Den Teigdeckel mit Eigelb bestreichen, Kreise nach Wunsch darauf verteilen, mit Eigelb bestreichen und den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene 15–20 Min. backen. Als Beilage schmeckt ein grüner Blattsalat mit Vinaigrette.





12 Süßer Reisauflauf mit Äpfeln und Aprikosen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Liter Milch • 2 EL Vanillezucker
- 75 g Zucker • 250 g Milchreis
- 1 kleine Dose Aprikosen (225 g)
- 2 säuerliche Äpfel • 1-2 EL Zitronensaft • 4 Eier • 60 g Butter
- 40 g Cashewkerne • ¼ TL Zimt, gemahlen • 1 EL Zucker • Butter für die Form

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Auflaufform mit Butter fetten. Die Milch mit dem Vanillezucker und dem Zucker aufkochen. Den Milchreis einstreuen und abgedeckt ca. 30 Min. ausquellen lassen, regelmäßig umrühren. Backofen auf 180°C vorheizen.
- ❖ Die Aprikosen abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- ❖ Die Eier trennen. Das Eigelb in einer Schüssel schaumig und das Eiweiß in

einem hohen Rührbecher steif schlagen. Die Butter mit dem Eigelb unter den ausgequollenen Reis rühren, dann den Eischnee unterheben.

- ❖ Aprikosen und Äpfel in der Form verteilen, die Reismischung darauf geben und glattstreichen. Im Ofen in 35–45 Min. goldbraun backen.
- ❖ Zum Garnieren die Cashewkerne grob hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Den Zimt mit dem Zucker vermischen. Zum Servieren den Auflauf mit dem Zimt-Zucker und den Cashewkernen bestreuen.

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenegger

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXEcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss
Die leckeren 12

erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder
sonstige Unterlagen.

Die leckeren 12 erscheinen alle 14 Tage neu bei Ready