



Bunter, friesischer Rahmkartoffelauflauf mit Krabben und Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach, schnell, für die ganze Familie, für jeden Tag

Zutaten

- 250 g frisches Krabbenfleisch
- 800 g geschälte Kartoffeln in Scheiben
- 1 Stück frischer Broccoli in Röschen
- 1 Bündchen Frühlingslauch
- 2 Tomaten in Würfeln
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 Becher Sahne
- ¼ l Milch
- 50 g Pizza Käse
- Etwas Butter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Broccoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, ebenso den Frühlingslauch in 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt3

Die Tomaten brühen, abkühlen, schälen und Kerne entkernen, in Würfel schneiden.

Schritt4

Broccoliröschen und Frühlingslauch „bissfest in Salzwasser blanchieren, abkühlen und auf die Seite legen.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Die Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen und die gewässerten Kartoffelscheiben dazu geben.

Schritt7

Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Muskatnuss würzen und in der Sahne-Milch ca. 18 - 20 min. leise weich kochen.

Schritt8

Das Gemüse, das Krabbenfleisch und die Tomatenwürfel unterheben und alles in eine gebutterte Auflaufform füllen.

Schritt9

Mit Pizzakäse gleichmäßig bestreuen und einige Butterflöckchen verteilen.

Schritt10

Für 15 Minuten in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben, appetitlich bräunen lassen und in der Auflaufform zu Tisch geben.

Rezeptart: Friesische Rezepte, Kartoffelgerichte **Tags:** einfach, friesisch, für die ganze familie, für jeden tag, preiswert, schnell, wie an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-friesischer-rahmkartoffelauflauf-mit-krabben-und-gemuese/>