

## Herbstgemüse Auflauf / Gratin



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready\_in' : '35', 'cook\_time' : '15m', 'prep\_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Ein leckerer, frischer **Herbstaufwurf mit saisonalem Gemüse!** Im Herbst beginnt die Saison für Gerichte mit herzhaftem Gemüse wie Kürbis, Kohl und Wurzelgemüse.

Gerade Wurzelgemüse, das in den letzten Jahren ein wenig in Vergessenheit geraten ist und viel zu wenig Beachtung bekommen hat, ist nicht nur wahnsinnig gesund. **Wurzelgemüse macht auch**

**schlank.** Pastinaken und Topinambur beispielsweise, die so lange zu Grundnahrungsmitteln zählten, haben die Kartoffel im Haushalt schon längst verdrängt. Dabei lässt sich Wurzelgemüse sogar pflegeleicht im Garten anbauen und so vielseitig in der heimischen Küche verarbeiten. Drin ist alles, was unser Körper benötigt. Topinambur etwa lässt sich wie Kartoffeln zubereiten und beinhaltet dabei mehr Vitamine und Mineralstoffe. Möhren, ein Klassiker unter dem Wurzelgemüse, sind ebenfalls reich an Vitamin B, C und E sowie Beta-Carotin. Das stärkt das Immunsystem.

Noch leckerer und gesünder wird der Herbstgemüse Auflauf durch die Verwendung von Kräutern und Gewürzen wie Knoblauch, Kümmel, Fenchel und Lorbeerblätter. Bei GekonntGekocht finden Sie viele weitere tolle Herbst- und Wintergerichte.

## Zutaten

- 200 g Porrèe, geputzt, gewaschen, in 2 cm dicken Stücken
- 300 g Hokkaido Kürbis, geputzt, gewaschen, in 2 cm dicken Stücken
- 200 g Blumenkohl, geputzt, gewaschen, in Röschen
- 200 g weiße Champignons geputzt, gewaschen, ev. halbiert
- 200 g Knollensellerie, geputzt, gewaschen, in 2 cm dicken Stücken
- 2 frische Möhren, geschält, in 1 cm dicken Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleines Bündchen gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 40 g geriebener Edamer
- 150 ml Milch
- 100 ml flüssige Sahne
- 1 El Pflanzenöl
- 4 Eigelbe
- Knoblauchsatz,
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Eier mit der Milch und der Sahne mischen und die Petersilie dazu geben; den Backofen auf 180 °C Unter/Oberhitze vorheizen.

### Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Sellerie farblos anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen, ca. 5 min. köcheln lassen. Nach Garpunkt folgen der Kürbis, die Möhren, Champignons, Blumenkohlroschen für weiter 5 min.

### Schritt3

Das Gemüse aus der Bouillon heben, in eine Gratin Form schichten, die Gemüsebouillon auf 0,5 dl einkochen. Die Sahne „Royal“ mit der Bouillon mischen, ev. etwas nach würzen und über dem Gemüse verteilen. Mit dem Reibkäse bestreuen und ca. 20 min. überbacken.

# Herbstgemüse Auflauf - leckeres, saisonales Herbstgemüse

Mit dem Wechsel in die kalte Jahreszeit kommt gleichzeitig auch die Lust auf leckere Herbst- und Wintergerichte. Überall finden wir leckeres Herbstgemüse: Kürbisse, Maronen, Kohl und Pilze. Und natürlich ist im Herbst auch **Wurzelgemüse-Saison**: Rote Bete, Topinambur, Pastinaken, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Karotten, Kohlrübe, Sellerie und Teltower Rübchen.

Hieraus kann man wunderbare Vorspeisen, Hauptgerichte und sogar Desserts zaubern. Aus Karotten und Kürbissen entstehen beispielsweise leckere, nahrhafte Suppen, die das Herz erwärmen. Beispielsweise eine leckere Kürbis-Orangen-Suppe mit Ingwer - Gesund, zur Stärkung des Immunsystems und einfach nur herzerwärmend an kalten Tagen.

Und auch für Maronen, Pastinaken und Kartoffeln haben wir tolle GekonntGekocht-Rezepte. Beispielsweise eine köstliche Maronensuppe unter einer Schneehaube - Nussig-aromatisch mit einer feinen, süßlichen Note. Einfach und schnell und dabei sooo exquisit. Oder eine cremige Pastinaken-Kartoffelsuppe mit Honig-Schinken chips - Schnelle und leckere Alltagsküche mit dem neuen In-Gemüse Pastinake.

Wurzelgemüse eignet sich hervorragend, um leckere Aufläufe und Eintöpfe zuzubereiten. Beispielsweise ein winterlicher Mettbällchen-Wurzelgemüse Eintopf oder soufflierter Lachs und Hecht mit Wurzelgemüse. Natürlich braucht es nicht unbedingt Fleisch oder Fisch, auch als vegetarischer Auflauf wie in dieser Variante schmeckt Wurzelgemüse außerordentlich gut!

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Vegetarisch **Tags:** Hauptgericht, hausgemacht, herbstlich, lecker, saisonal, unkompliziert, wurzelgemüse

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)275
- KH (g)11
- Fett (g)20
- Eiweiß (g)12
- Ballast (g)7

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/herbstgemuese-auflauf-gratin/>