

Aufläufe - ideal als Resteverwerter

INHALT:

Kohlaufauf	1
Sauerkrautauflauf	1
Chinakohl-Schinken-Auflauf	2
Kartoffelauflauf	2
Auberginen-Kartoffel-Auflauf	3
Apfelauflauf	4
Kartoffel-Apfelauflauf mit Camembert- Käse	4
Käseauflauf mit Schinken und Eiern	4
Mmmh, Aufläufe!	5
Die leckerste Erfindung, seit es Backöfen gibt: herzhaft-einfache Aufläufe mit Knusperkruste! Einfach Hack, Soße und Käse einschichten, überbacken - fertig ist das perfekte Familiengericht	5
Wirsing-Hack-Lasagne	5
Hackkuchen im Strudelteich	5
GRATINIERTER ROSENKOHL	6
NUDEL-SCHINKEN-AUFLAUF	6

Kohlaufauf



1 kg Wirsingkohl, Salz, 50 g Semmelbrösel, 6 Eßl. Milch, 250 g durchwachsener Speck, 1 Paket tiefgekühlter Spinat (300 g), 1 Bund Petersilie, 2 Eier, frisch gemahlener Pfeffer, Muskat.

Den geputzten Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser kurz aufwallen. Herausnehmen und vier Kohlblätter abnehmen. Dann den Kohlkopf weitere fünf Minuten kochen lassen. Anschließend kleinschneiden. Semmelbrösel mit Milch verrühren. Speck fein würfeln, drei Scheiben ganz zurücklassen. Kleingeschnittenen Kohl mit aufgetautem Spinat, Semmelbrösel, gehackter Petersilie, Speck und Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine feuerfeste Form mit den Kohlblättern auslegen. Kohlmischung einfüllen. Mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa eine Stunde backen. Die Folie entfernen. Restlichen Speck auf den Kohl legen und 15 Minuten weiterbacken. (2 Stunden)

Beilagen: Tomatensoße und Salzkartoffeln

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 64 g, Fett: 165 g, Kohlenhydrate: 88 g, 9400 Joule/2245 Kalorien, pro Person ca. 2350 Joule/560 Kalorien

Sauerkrautauflauf

Sauerkraut hat keinen guten Ruf. Kraut gilt ohnehin schon nicht als schick - gehobelt, **gesalzen** und **durch** natürliche Milchsäuregärung vier bis sechs Wochen gesäuert weckt es Visionen von Bundeswehrkantinen und Plastiktischdecken. Angeblich ist es gesund. Kaum eine Entschlackungskur verzichtet auf rohes Sauerkraut im Speiseplan. Das soll lecker sein und den Körper reinigen, tatsächlich schmeckt es scheußlich und macht Bauchschmerzen. Da nimmt es nicht wunder, daß bekennende Sauerkrautliebhaber nicht alle Tage zu treffen sind. Bestenfalls begegnet man der Spezies der Champagnerkrautverköstiger. Das sind kreative Nullnummern, die ihre Tage hochbezahlt in Werbeagenturen vertrödeln und glauben, teure Dosenware hätte was mit Lebensqualität zu tun. Champagner trinkt man lieber pur und läßt sich für die Billigkrautverwertung was Gescheiteres einfallen. Zum Beispiel ein Alltagsgericht, das Eßkultur mit Einfachheit in Einklang bringt. Immer nur Luxus ist langweilig. Die Hessen allerdings sind am Sauerkraut gescheitert: Dort reicht man es zu Kasslerrippchen, ein fettiges und unverdauliches Primitivgericht. Zähne weg auch von Leberknödeln, Eisbein und Schlachteplatte. Solche Begleiter hat nicht mal das Sauerkraut verdient. Hoffnung gibt's mit simplen Mitteln: Drei Zwiebeln in Würfel schneiden, 250 g Möhrenscheiben und 1kg Sauerkraut in 50 g heißem Fett andünsten. Einen Viertelliter Weißwein zugießen und eine Viertelstunde schmoren lassen. Inzwischen 500 g Rinderhack mit zwei Eiern und 2 EL Senf verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dem Sauerkraut ebenfalls mit Salz und Pfeffer beirücken und in eine **ofenfeste** Form füllen. Aus dem Hackfleischteig Klöße formen und auf das Kraut setzen. Verschlössen 40 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen. 250 g Schmand (den besten gibt's bei Aldi, das ist amtlich und kein Witz) mit zwei Eiern verschlagen, Salz und Pfeffer dran, man kennt das ja, über Kraut und Klöße gießen und in der offenen Form eine Viertel Stunde leicht stocken lassen. Mit feingehacktem Dill bestreuen, schmeckt hervorragend und sieht genauso aus. Das geschmeidige Sauerkrautsößchen wird am besten von der sämigen Konsistenz einer geglückten Salzkartoffel aufgenommen, denn sie unterstützt die dezent weinselige Sahnigkeit. Wie immer superheiß auf den Tisch, Pusten gehört wie Kauen zum Essen dazu. Trinken darf man, was man will - Wein, Wasser, Wiskey-Cola, wenn's sein muß auch Champagner. Fernsehen ist selbstverständlich strikt

Aufläufe - ideal als Resteverwerter

verboten, doch weder beim Gesprächsthema noch bei der Musikauswahl sind geschmackliche Grenzen gesetzt. Nur eins muß klipp und klar sein: Poser haben Hausverbot!

Chinakohl-Schinken-Auflauf

Für 4 Portionen: Fett für die Form 150 g Schnellkochreis 1/8 l Weißwein Salz 1 Chinakohl (ca. 1,5 kg) 300 g gekochter Schinken 300 g mittelalter Gouda (im Stück) Pfeffer aus der Mühle

Einen Topf mit möglichst großem Durchmesser mit Wasser füllen, das Wasser erhitzen. Den Backofen auf 225 Grad (Gas: 4) vorheizen. Eine große, flache Auflaufform ausfetten. Den Reis hineinschütten, mit dem Wein übergießen und leicht salzen. Vom Chinakohl unten gut 3 cm abschneiden, so daß sich alle Blätter lösen. Die Blätter waschen, dann im kochenden Wasser blanchieren, die zarteren inneren Blätter 5 Minuten, die äußeren 8 Minuten. Blätter gut abtropfen lassen. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden, den Käse grob raffeln. Die Zutaten in möglichst vielen Schichten auf dem Reis anordnen: zuerst Käse, dann Kohlblätter, Schinken, Käse, Kohlblätter usw. Die letzte Schicht soll Käse sein. Den Kohl jedes Mal mit Salz und Pfeffer würzen. Den Auflauf im Ofen ca. 15 Minuten garen. Vorbereitungszeit: 30 Minuten Backzeit: 15 Minuten

Pro Portion etwa 39 g Eiweiß, 32 g Fett, 39 g Kohlenhydrate = 2763 Joule (660 Kalorien)

Unser Tip:

Wenn Sie keine große Auflaufform haben, sollten Sie den Kohl in Streifen schneiden. Das sieht zwar nicht ganz so gut aus, doch der Geschmack bleibt der gleiche.

Das paßt dazu:

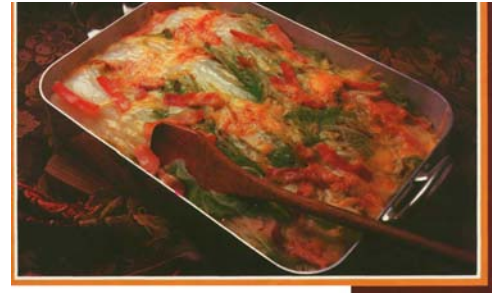
Zu diesem Auflauf braucht man keine Beilagen. Für ganz Hungrige können Sie etwas Weißbrot bereitstellen.

Getränk:

Ein heller, fruchtiger Rotwein (Beaujolais oder Macon) oder auch ein trockener Rose aus Südfrankreich passen am besten dazu.

Variation:

Statt des Chinakohls kann man für diesen Auflauf auch Fenchel nehmen. Fenchel putzen, der Länge nach in dicke Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser 5 Minuten vorgaren.



Kartoffelauflauf

Für 4 Portionen:

1 Paket Bratkartoffeln (TK, 450 g) Salz 1EI Öl 500 g Beefsteakhack 2 Tl italienische Kräutermischung 1 Paprikaschote (etwa 200 g) 1 Dose schwarze Oliven (entsteint, 99 g EW) 300 g Creme fraiche 40 g geriebener Käse 2 Eier (Gew.-Kl. 2)

Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren, auf einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen das Öl erhitzen, das Hack hineinkrümeln und durchrühren. Mit Salz und Kräutermischung würzen, bei milder Hitze braten. Die Paprikaschote putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Unter das Hack heben, ganz kurz andünsten, dann das Hack in eine Gratinform füllen. Oliven abgießen und darüber verteilen. Creme fraiche mit Käse und Eiern verrühren, die Hälfte davon über das Fleisch gießen. Die Kartoffelscheiben darüber verteilen, leicht salzen und mit der restlichen Eiersahne begießen. Bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) auf der zweiten Einschubleiste von unten 25 Minuten backen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 25 Minuten

Pro Portion etwa 39 g Eiweiß, 66 g Fett, 29 g Kohlenhydrate = 3712 Joule (887 Kalorien)

Unser Tip: Kräftiger schmeckt der Kartoffelauflauf, wenn man die Kartoffeln nicht blanchiert, sondern kurz in heißem Fett in der Pfanne brät.

Das paßt dazu: Grüner Salat in einer leichten Knoblauch-Vinaigrette.

Variationen: Statt der Paprikaschote kann man auch Zucchini nehmen, außerdem zusätzlich Knoblauch und Baconstreifen.

Getränk: Rotwein oder Bier.



Aufläufe - ideal als Resteverwerter

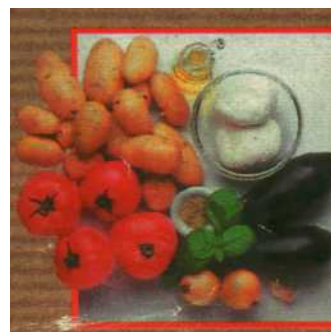
Auberginen-Kartoffel-Auflauf

Kartoffeln, Gemüse und Käse: eine satte Mischung, bei der man Fleisch getrost vergessen kann. Für unseren Auflauf wandern alle Zutaten in eine Form und werden im Backofen gegart. Das ist einfach und obendrein gesund. Für die feine Würze sorgt frisches Basilikum

Zutaten für 6 Portionen

2 Auberginen (400g) Salz 5 EL Öl 2 Zwiebeln (100 g) 1 Knoblauchzehe 500 g Tomaten 1 Bund Basilikum Kräutersalz, Pfeffer 1 kg Kartoffeln 2 Mozzarella (à150g) (ital. Weichkäse) etwas Fett für die Form

Pro Portion ca. 375 Kalorien/1575 joule; 163 g Eiweiß 9,5 g Fett 31 s Kohlenhydrate



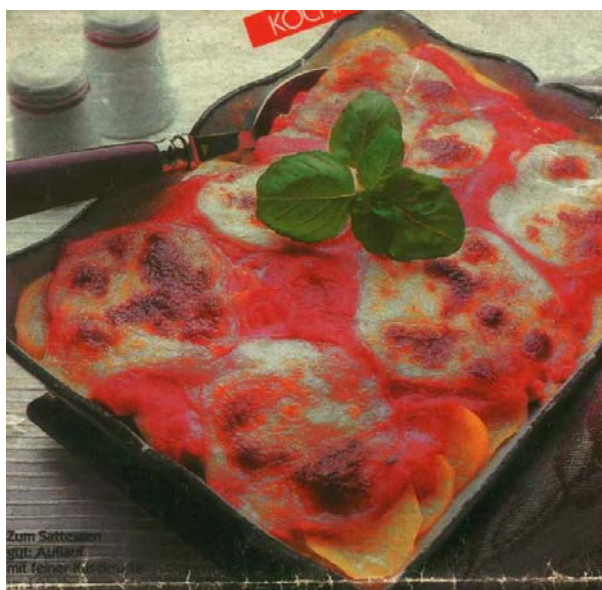
1 Gewaschene Auberginen in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, 10 Minuten Wasser ziehen lassen, mit Küchenkrepp abtupfen. In 3 EL heißem Öl andünsten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im restlichen Fett kurz anbraten.



2 Tomaten waschen, grob zerkleinern, zufügen. 45 Minuten einkochen, durchs Sieb streichen Basilikum in Streifen schneiden, zufügen, würzen. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren und herausnehmen.



3 Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten und die Zutaten abwechselnd einschichten! Mit Käse und Tomaten und abschließen im Backofen (E-Herd: 200 Grad, Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten garen.



Aufläufe - ideal als Resteverwerter

Apfelaufbau

4 Brötchen vom Tag vorher 3/8 l heiße Milch 500 g säuerliche Äpfel 80 g Butter 100 g Zucker 3 Eier 4 cl Kirschwasser 60 g Rosinen

Die Brötchen in eine Schüssel legen und mit der heißen Milch übergießen. Die Äpfel schälen, vierteln und zu Scheibchen schneiden. Die Butter schaumig rühren, nach und nach den Zucker und die Eier unterrühren. Die Brötchen ausdrücken und klein zupfen. Die Brötchen, das Kirschwasser, die gewaschenen Rosinen und die Apfelscheibchen mit der Buttermasse vermengen. Eine ausgebutterte Form damit füllen. Das Backrohr auf 200 Grad C vorheizen und den Auflauf 45 bis 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Eventuell in den letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken, daß er nicht zu dunkel wird. Zum Servieren etwas Zimt und Zucker darüberstreuen und eine Wein- oder Vanillesauce dazureichen.

Kartoffel-Apfelaufbau mit Camembert- Käse

600 g Kartoffeln, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Äpfel (400 g), 250 g Camembert, 1 Becher Schlagsahne (200 g), 2 Eier, 1 Eßl. Edelsüß-Paprika.

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Äpfel schälen und das Kerngehäuse herausstechen. Äpfel halbieren und in Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Kartoffel- und Apfelscheiben in eine ofenfeste Form schichten. Sahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über die Kartoffeln gießen. In den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und 45 Minuten backen. (1 Stunde 15 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 78 g, Fett: 135 g, Kohlenhydrate: 155 g, 2207 Kalorien/9239 Joule, pro Portion ca. 555 Kalorien/2323 Joule

Dazu: gemischter Salat



Käseaufbau mit Schinken und Eiern



7 Scheiben Toastbrot, 7 Scheiben Schmelzkäse (ca. 150 g), 250 g gekochter Vorderschinken (4 Scheiben), 3 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 2 Becher Trinkmilchjoghurt á 150g, 200 ccm Milch, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskat.

Das Brot toasten und mit je einer Scheibe Käse und einer halbierten Scheibe Schinken belegen. Die Brote in eine ofenfeste Form dachziegelartig hintereinander legen. Eier trennen. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Joghurt, Milch und Eigelb verrühren. Schnittlauch untermischen und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Das Eiweiß steif schlagen und mit einem Schneebesen unterheben. Die Mischung ringsherum an den Rand der Form gießen. In den kalten Backofen schieben. Ofen auf 200 Grad/ Gas Stufe 3 schalten und den Auflauf in etwa 35 Minuten goldbraun backen. (1 Stunde)

Beilage: grüner Salat

Dieses Rezept ist für fünf Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 133 g, Fett: 100 g, Kohlenhydrate: 141 g, 8874 Joule/2120 Kalorien, pro Person ca. 1779 Joule/425 Kalorien

Aufläufe - ideal als Resteverwerter

Mmmh, Aufläufe!

Die leckerste Erfindung, seit es Backöfen gibt: herzhaft-einfache Aufläufe mit Knusperkruste! Einfach Hack, Soße und Käse einschichten, überbacken - fertig ist das perfekte Familiengericht

Wirsing-Hack-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

• 6 Wirsingkohlblätter • Salz • 30 g Butter • 3 EL Mehl • 300 ml Milch • 300 ml Brühe (Instant) • Pfeffer • geriebene Muskatnuss
• 1 Zwiebel • 400 g gemischtes Hack • 2 EL Öl • 2 EL Tomatenmark • 1 Dose (425 ml) Tomaten • je 1 EL Thymian- und Basilikumblätter • 9 Lasagneplatten • 1 Tomate »80 g geriebener Gouda

Zubereitung:

1. Wirsing putzen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.
2. Für die Bechamelsoße Butter erhitzen. 2 EL Mehl zugeben und ca. 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe angießen, aufkochen, ca. 3 Min. köcheln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Zwiebel schälen, würfeln. Hack in heißem Öl ca. 10 Min. braten. Nach ca. 5 Min. Tomatenmark und Zwiebel dazugeben. Mit 1 EL Mehl bestäuben. 2 Min. vor Garzeitende Tomaten dazugeben, zerkleinern. Soße mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
4. In die gefettete Form (ca. 2 l Inhalt) nacheinander Bechamelsoße, Lasagneplatten, Hacksoße und Wirsing schichten. Je nach Höhe der Form zwei- bis dreimal wiederholen. Letzte Schicht mit Lasagneplatten und Bechamelsoße abschließen. Tomate in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 175°C, Gas: Stufe 3) ca. 45 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca. 690 kcal; ca. 2,10 Euro



Hackkuchen im Strudelteich

Zutaten für 6 Personen:

• 1 Brötchen (vom Vortag) • 2 Zwiebeln • 2 EL Öl ; 800 g gemischtes Hack • 2 EL Tomatenmark • 150 ml Brühe (Instant) • Salz • Pfeffer • Edelsüß-Paprika • 1 Prise Zucker ♦ 1/2 Packung (5 Blätter/125g) Strudelteig • 50 g Butter • 1 Eigelb (Große M) • 1 EL Schlagsahne • 2 Tomaten »125g Mozzarella • Basilikum • Fett

Zubereitung:

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Hack im Öl unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebeln kurz mit anbraten. Brötchen ausdrücken, zerpfücken, mit Tomatenmark zufügen. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker kräftig würzen. Ca. 8 Min. unter Wenden schmoren. Teig bei Zimmertemperatur 10 Min. ruhen lassen.
2. Butter schmelzen. Befeuchtetes Tuch auf einer Fläche ausbreiten, fünf Teigblätter entrollen, in die gefettete Form schichten, jede Schicht mit Butter einstreichen. Eigelb und Sahne verquirlen. Hackmasse hinein füllen. Ränder mit Ei-Sahne einpinseln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 25 Min. backen.



Aufläufe - ideal als Resteverwerter

3. Nach 15 Min. mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit Paprika bestreut und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min..

Pro Portion ca. 610 kcal; ca. 2,00 Euro

GRATINIERTER ROSENKOHL

Der Käse-Kasseler-Mix hilft beim Muskelaufbau (Eiweiß), der Rosenkohl liefert Fatburner (Vitamin C, Kalzium)

Zutaten für 1 Auflauf: 250 g mageres Kasseler-Kotelett ohne Butter, Salz, Pfeffer, geriebene Scheibe Edamer Käse (30% Fett)

Zubereitung:

1 Rosenkohl putzen und den Strunk in kochendem Salzwasser ca. 10 garen.

2. Inzwischen Kasseler in Streifen Fett in einer Pfanne erhitzen, anbraten. Rosenkohl abgießen und abschrecken.

3. In einer Auflaufform Rosenkohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und würzen. Käse in Streifen schneiden Rosenkohl-Kasseler-Mischung vorgeheizten Backofen (E-Herd: 15 Min. überbacken.



Rosenkohl, 65
Knochen, 1 TL
Muskatnuss, 1

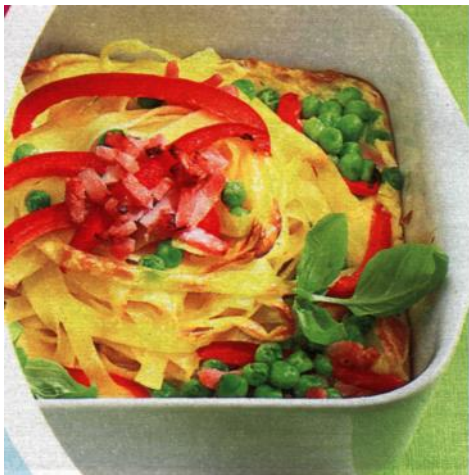
einschneiden.
Minuten

schneiden.
Fleisch darin
kurz

und Kasseler
Muskat
und auf die
legen. Im
200 Grad) 10-

NUDEL-SCHINKEN-AUFLAUF

Die Bandnudeln dämpfen das Hungergefühl, der Kräuter-Gemüse-Mix aktiviert den Stoffwechsel £



Zutaten für 1 Auflauf: 50 g Bandnudeln, Salz, 1 rote Paprika, 75 g tiefgefrorene [Erbsen, Pfeffer, 30 g gekochter Schinken in Streifen, 1 Ei, 100 ml Milch, 1/2 TL getrockneter Basilikum, Basilikum zum Garnieren, etwas Fett für die Pfanne

Zubereitung: 1. Nudeln garen. Inzwischen Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Pfanne mit Fett bestreichen. Paprika darin kurz anbraten, Erbsen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2. Nudeln als Nest in eine kleine Auflaufform setzen. Gemüse und Schinkenstreifen darauf verteilen. 3. Ei und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum würzen. Auf Nudeln und Gemüse träufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad)

12-15 Minuten überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.