

Iris Eigenbrodt

*Lust auf...*

*Auflauf*

# Inhalt

[Einleitung](#)

[Aprikosen-Reis-Auflauf](#)

[Französisches Knoblauch-Gratin](#)

[Griechischer Hackfleisch-Auflauf](#)

[Italienischer Auflauf](#)

[Kraut-Hackfleisch-Auflauf](#)

[Impressum](#)

## ***Einleitung***

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anezogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

# ***Aprikosen-Reis-Auflauf***

## Zutaten für 4 Personen:

250 g Milchreis

750 ml Milch

Salz

2 EL Butter

1 EL Zucker

3 Eier

1/2 Zitrone

500 g halbierte Aprikosen

50 g Puderzucker

## Zubereitung:

Den Reis waschen und abtropfen lassen. Die Milch mit Salz aufkochen, den Reis hineingeben und weich kochen, ausquellen und erkalten lassen.

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren und mit der abgeriebenen Zitronenschale abschmecken. Den Reis untermischen und das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben.

In eine eingefettete Form 2/3 des Milchreises füllen. Die Aprikosenhälften darauf setzen und diese mit Puderzucker bestäuben. Den restlichen Reis darüber verteilen und in dem auf 180 °C vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

# ***Französisches Knoblauch-Gratin***

## Zutaten für 4 Personen:

12 Knoblauchzehen  
1 Becher Crème fraîche  
1 Becher Sahne  
1 TL Gemüsebrühepulver  
250 g Bandnudeln  
1 EL Öl  
1 Zucchini  
100 g Champignons  
Salz  
Pfeffer  
Käse

## Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit Crème fraîche, Sahne und der Instantbrühe 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen mit 1 EL Öl vermischen. Die Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Die Champignons blättrig schneiden. Beides 3 Minuten in das kochende Nudelwasser geben und anschließend abtropfen lassen.

Eine flache feuerfeste Form buttern, alle Zutaten hineingeben und mischen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 30 Minuten überbacken.

# ***Griechischer Hackfleisch-Auflauf***

## Zutaten für 4 Personen:

5-6 Kartoffel  
500 g Hackfleisch  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2-3 Peperoni  
2 EL Oliven  
1 Dose Tomaten  
200 g Schafskäse  
1 Becher Schmand  
1 Becher Joghurt  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

Kartoffel kochen, pellen und in grobe Würfel schneiden.

Hackfleisch krümelig anbraten, Lauchzwiebel und Peperoni in Ringe schneiden und zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Oliven und Kartoffel zugeben und unterrühren.

Alles in eine Auflaufform geben und den Schafskäse darüber bröseln.

Schmand und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Auflauf gießen und bei 220 °C 30 min. backen.

# *Italienischer Auflauf*

## Zutaten für 4 Personen:

250 g Rigatoni  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1 Dose Tomaten  
150 ml Wasser  
1 Becher Sahne  
italienische Kräuter  
Schwarze Oliven  
Parmesan  
Semmelbrösel

## Zubereitung:

Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Paprika waschen, putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, in etwas Öl kurz abraten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Tomaten, Wasser und Sahne ablöschen, die Kräuter und Oliven zugeben, aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen.

Nudeln mit der Soße mischen, in vier ofenfeste Auflaufförmchen oder eine große Form füllen.

Für die Streusel Parmesan fein reiben. Semmelbrösel, Parmesan und Butter in Stückchen zu Streuseln verkneten. Auf die Nudeln geben und bei 200 °C für ca. 20 Minuten überbacken.

# ***Kraut-Hackfleisch-Auflauf***

## Zutaten für 4 Personen:

800 g Weißkraut

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

500 g Hackfleisch

Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat

1 Dose Tomaten

2–3 TL Ajvar

100 g Käse

## Zubereitung:

Den Kohl in große Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und den Kohl darin unter Wenden ca. 15 Minuten anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser angießen und 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in etwas Öl anbraten und würzen. Die Tomaten und Ajvar zugeben, 30 Minuten köcheln lassen und nochmals abschmecken.

Den Kohl und das Hackfleisch in eine gefettete Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und bei 200 °C für 20 Minuten backen.



# *Impressum*

Lust auf... Auflauf

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars für ihren Kindle.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!