

DAS REZEPT

Ein schneller Spinat-Auflauf



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Sie gibt den Lesern seit vielen Jahren gesunde Rezept-Tipps.

Berufstätige sind oft auf der Suche nach schnellen Gerichten. Bestens geeignet sind Aufläufe, in denen verschiedene Zutaten in einer feuerfesten Form geschichtet und im Backofen gegart werden. Das tolle an Aufläufen: sie lassen sich wunderbar vorbereiten und brauchen zum Essen nur noch in den Ofen geschoben werden. Mit immer wieder anderen Zutaten wie Kartoffeln, Nudeln, abwechslungsreichen Gemüsesorten, Fleisch oder Fisch und verschiedenen Gewürzen lassen sich Aufläufe schmackhaft variieren. Damit das Ganze schön sämig wird, gibt man eine Bechamelsoße, Eiermilch oder – wie in unserem Rezept – eine Mischung aus Frischkäse und Milch dazu. Für eine leckere Kruste sorgt eine Schicht Käse.

Das heutige Rezept kann als eine fleischfreie Mahlzeit oder kombiniert mit Hähnchenschnitzel, Hähnchenkeule oder Lachs serviert werden.

Kartoffel-Spinat-Auflauf

Zutaten für vier Personen:

600 g Tiefkühl-Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, 1 geh. TL gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 800 g Kartoffeln, 150 g Kräuter-Frischkäse, 150 ml Milch, 2 TL Honig, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 2 geh. EL Currypulver, ½ TL Cayennepfeffer, ½ TL Zitronensaft, 100 g geriebener Käse

Zubereitung:

Blattspinat auftauen und gut ausdrücken. Auseinanderzupfen und mit zerkleinertem Knoblauch, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und kochen. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine Auflaufform legen und salzen. Den Spinat darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen. Frischkäse, Milch, Honig, Gewürze und Zitronensaft gründlich verrühren und über die Kartoffel-Spinat-Mischung gießen.

Den Streukäse darüber verteilen. Die Auflaufform in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad etwa 30 Minuten überbacken.