

DAS REZEPT

Ein bunter und gesunder Auflauf



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Möglichst bunt sollte unser Speiseplan sein. Denn eine einseitige Ernährung nimmt einem der Körper übel. Bei der richtigen Ernährung verweisen Profis auf das Ampelsystem. Meint: Jedes Gericht sollte etwas Rotes, Gelbes und Grünes enthalten. Hier ein Essen, das bunt und gesund ist.

Gemüse-Kartoffelauflauf, 4 Portionen

Zutaten:

600g Kartoffeln, 1 Staudensellerie, 1 Zucchini, 2 Möhren, 2 Stangen Porree, 1 Chilischote, 200g Schafskäse, 150g Sahne, 150g Saure Sahne, Öl, Muskat, Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Sie abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.

Staudensellerie, Möhren und Lauch waschen und in kleine Scheiben schneiden.

Die Zucchini halbieren, mit einem Löffel ausschaben und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Gemüse in etwas heißem Öl dünsten.

In eine Auflaufform eine Schicht Gemüse mit Kartoffeln legen. Darüber zerbröselten Schafskäse geben und anschließend **Muskatnuss** darüber reiben. Dann eine zweite Schicht Gemüse und Schafskäse hineingeben und wieder mit Muskatnuss bestäuben.

Sahne und die Saure Sahne mit Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Masse gießen. Für 30 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben. Dazu passt gut ein Tomaten-Mais-Salat.

Tipp: Dieses Rezept ist gut geeignet für eine Resteverwertung von Gemüse, weil jede Gemüsesorte verwendet werden kann.

Für eine deftigere Variante kann Speck, Schinken oder Hackfleisch mitverarbeitet werden.