



Rezept-Tipp: Gemüse-Quark-Auflauf

Vorbereiten

15

Minuten

Zubereiten

45

Minuten

Niveau

Einfach



Zutaten

Heute haben wir uns für diese Zutaten entschieden (für 4 Portionen):

- 1 Bund Brokkoli
- 1 Zucchini
- 3 Karotten
- 1 kleine Dose Mais
- 3 Frühlingszwiebeln
- 500g Quark
- 2 Eier
- 200g geriebenen Käse
- Chili, Ingwer, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine Auflaufform geben. In einer Schüssel die Eier verquirlen und den Quark untermischen. Mit Kräutern, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Den Guss unter das Gemüse in der Auflaufform mischen.

Geriebenen Käse über den Auflauf geben und die Form in den Ofen schieben. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad 20 bis 30 Minuten im Ofen lassen. Nach Lust, Laune und Ernährungsstrategie schmeckt dazu Reis, sowie Hähnchen- oder Schweinefleisch.



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf <https://artgerecht.com> und erhalte **10% Rabatt**.