



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu  
Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17  
E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 200 g grüne Erbsen
- 4 große Karotten
- 4 große Zucchini
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch
- 2 Fleischtomaten
- Salz
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Eigelb
- 4 Zweige frischen Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 40 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett 31,2 g Kohlenhydrate 17,9 g Eiweiß 15,7 g Ballaststoffe  
390 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 große Karotten und 2 Kohlrabi schälen, 4 große Zucchini putzen und alles in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Stangen Lauch putzen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen und anschließend in einer Schale mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Fleischtomaten vom Strunk befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

#### 2 Auflauf schichten:

Eine ofenfeste Form mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra auspinseln.

Das vorbereitete Gemüse abwechselnd in die Form schichten.

#### 3 Sauerrahm-Lauchcreme zubereiten:

In einem Topf 400 ml Wasser erhitzen und 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren.

Kurz aufkochen, dann lauwarm abkühlen lassen.

3 EL Sauerrahm und 2 Eigelb unterrühren.

Die Lauchcreme gleichmäßig über das Gemüse verteilen.

#### 4 Gratiniere & Servieren:

Den Auflauf etwa 20 Minuten im Backofen goldbraun gratinieren.

Auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Besonders aromatisch wird der Auflauf, wenn du etwas frisch geriebenen Käse (z. B. Allgäuer Bergkäse oder Parmesan) über das Gemüse streust und mit überbackst.

Variante: Das Rezept lässt sich wunderbar mit anderen Gemüsesorten variieren - probiere es doch mal mit Blumenkohl, Brokkoli oder Paprika.

Extra frisch: Ein Spritzer Zitronensaft in der Lauchcreme verleiht dem Gericht eine feine, frische Note.