

Margrit Stevanon

fantastisch
vegetarisch

Aufläufe und Gratins



pala
verlag



Margrit Stevanon

Aufläufe und Gratinis

Margrit Stevanon

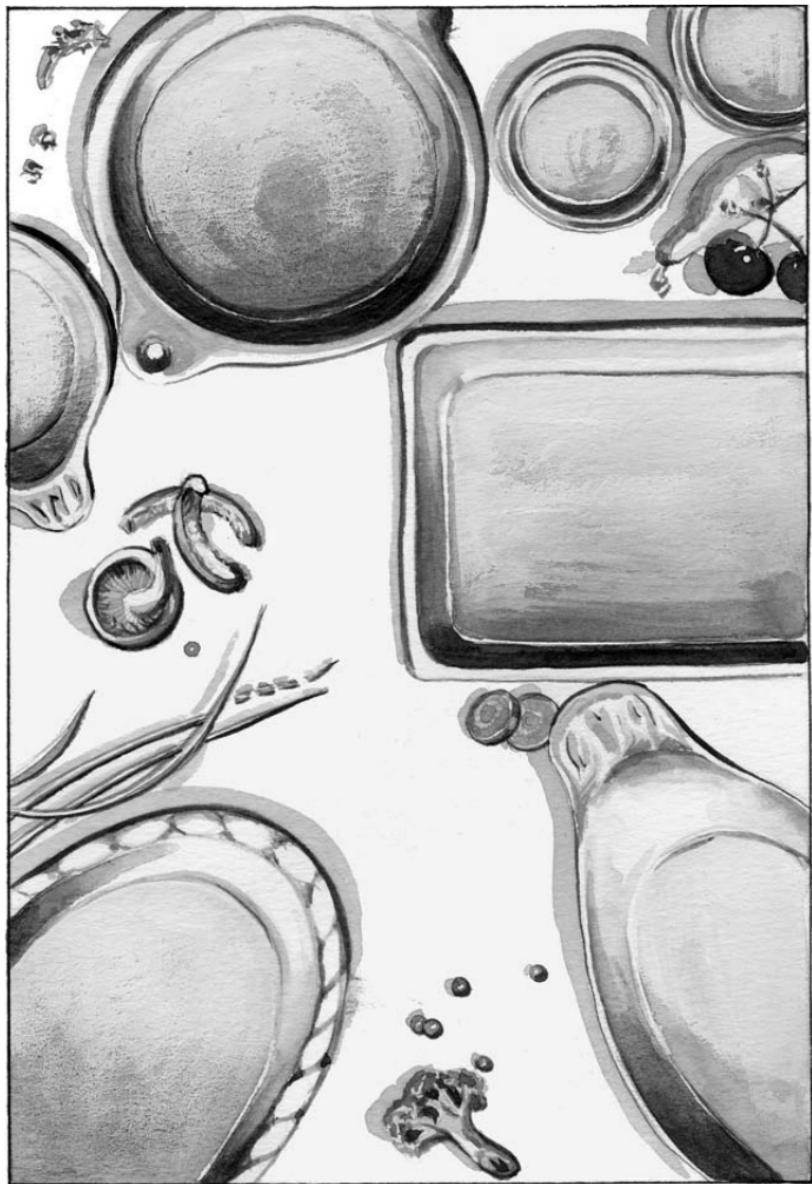
Aufläufe und Gratins

fantastisch vegetarisch

pala
verlag

Inhalt

Heißbegehrtes aus dem Ofen.....	7
Grenzenlose Möglichkeiten.....	8
Keine Zeit für Aufläufe? Das muss nicht sein!	11
Kruste gut – alles gut	13
Kleine Warenkunde	16
Formen und Handwerkszeug	19
Nützliche Helfer	20
Pikante Aufläufe	22
Herzhafte Gratins.....	64
Gefüllt und überbacken.....	92
Spezialitäten aus dem Ofen	110
Süße Aufläufe	128
Soufflés und Desserts	142
Die Autorin	154
Rezept-Index.....	155



Heißbegehrtes aus dem Ofen

Bei »Auflauf« denken viele Menschen nur an Resteverwertung. Ich gestehe, ich gehörte auch zu diesen Vielen. Im Laufe der Arbeit an diesem Buch änderte sich jedoch meine Einstellung grundlegend. Täglich erfuhr ich aufs Neue, wie vielfältig dieses Thema ist und wie unzählig, beinahe unbeschränkt die Möglichkeiten sind, es schöpferisch anzugehen.

Abgesehen von ihren Vorteilen, die die Vollwerternährung betreffen, haben Aufläufe noch andere Pluspunkte aufzuweisen zum Beispiel die Möglichkeit saisonorientiert einzukaufen. Berufstätige oder eilige Köchinnen und Köche freuen sich darüber, dass diese Gerichte hervorragend vorbereitet werden können.

Eine reichhaltige, schmackhafte Vollwerternährung ohne Aufläufe ist für mich kaum mehr vorstellbar und ich hoffe, dass sich sowohl der Auflauf als auch sein einfacher Verwandter, das Gratin, und das anspruchsvollere Soufflé einen festen Platz in Ihrem Speiseplan erobern werden.

Gedeckter Gemüseauflauf

½ Blumenkohl

1 – 2 Möhren

1 rote Paprikaschote

½ Stange Porree

250 g Brechbohnen

250 g Aubergine oder/und Kürbis

100 g frische Champignons

2 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Knoblauchkraut oder 1 – 2 Knoblauchzehen

etwas Bohnenkraut, frisch oder getrocknet

2 EL Parmesan, gerieben

150 – 200 g Vollkornblätterteig, je nach Auflaufform

evtl. 1 Eigelb, 1 EL Milch

Das Gemüse putzen. Blumenkohl in Röschen teilen, Möhren in Scheibchen schneiden. Paprika fein würfeln und den Porree in Ringe schneiden. Bohnen putzen und in etwa 3 cm kleine Stücke brechen, Aubergine oder Kürbis in Würfelchen schneiden, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer breiten Bratpfanne erhitzen und das Gemüse dünsten, (eventuell die Menge unterteilen und schrittweise vorgehen). Die Mischung mit Salz, Pfeffer, dem geschnittenen Knoblauchkraut (oder mit gepressten Knoblauchzehen) und dem Bohnenkraut würzen. Nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

Das Mischgemüse in eine weite Auflaufform geben. Den Blätterteig in der Größe der Form ausrollen und das Gemüse damit bedecken. Den Teigdeckel mit einer Gabel einige Male einstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Eventuell Eigelb mit Milch verrühren und den Deckel damit einspinseln. In den auf 200 °C vorgeheizten Backofen schieben und den Auflauf etwa 50 Minuten backen.

Kürbisauflauf mit Rührei

1½ kg Kürbis

1 Zwiebel

1 EL Öl

Salz

einige Tropfen Zitronensaft

2 – 3 TL fein geschnittener Ingwer

250 ml Kokosmilch

1 Prise Cayennepfeffer

1 EL Tamari

etwas Olivenöl für die Form

Für die Rühreier:

6 – 8 Eier

6 – 8 EL Milch

Kräutersalz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Schnittlauch

1 EL ungehärtetes Pflanzenfett

Den Kürbis putzen, von Fasern befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein schneiden und im Öl glasig dünsten. Die Kürbisscheiben dazugeben und salzen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln. Den sehr fein geschnittenen Ingwer, Kokosmilch, Cayennepfeffer und Tamari hinzufügen und alles gut vermischen.

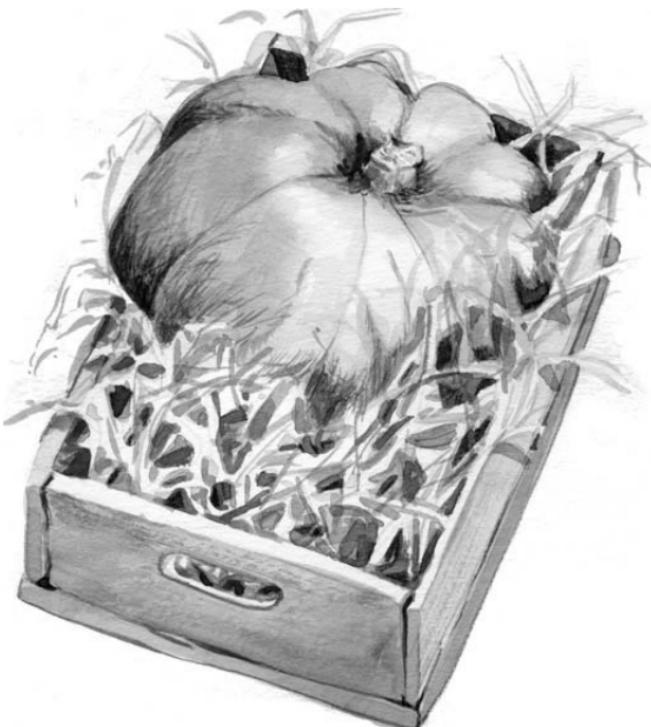
Eine Auflaufform mit Deckel leicht einölen. Die Kürbismischung hineingeben und in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen schieben.

Zugedeckt 20 Minuten garen. Dann den Deckel entfernen.

In der Zwischenzeit die Eier und die Milch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel kräftig durchschlagen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und dem fein geschnittenen Schnittlauch mischen.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingießen und unter ständigem Rühren stocken lassen. Die Rühreier auf dem Kürbisgericht verteilen.

Kürbis nochmals in den Ofen schieben, bis die Eier leicht Farbe angenommen haben.



Hirseauflauf

300 g Tofu, Feta oder Paneer (siehe Seite 15)

2 TL Tandoori-Masala

Salz

1 EL Sesamöl

1 EL Maiskeimöl

1 Zwiebel

1 EL Öl zum Dünsten

3 Kardamom-Kapseln

1 – 2 kleine Chilischoten (Vorsicht, sehr scharf)

1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

½ TL Kurkuma (möglichst frisch gemahlen)

1 geh. TL Zitronengras, fein geschnitten

200 g Hirse

450 ml Gemüsebrühe

300 g Kürbis

1 kg Fleischtomaten

Fett für die Form

1 – 2 EL Sesamöl

Tofu, Feta oder Paneer grob würfeln. Tandoori-Masala mit etwas Salz, Sesam- und Maiskeimöl mischen. Die Käse- oder Tofuwürfel in eine Schüssel geben und mit dem gewürzten Öl vermischen, 3 – 4 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kardamom, Chili, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und mitdünsten. Fein geschnittenes Zitronengras hinzufügen.

Hirse waschen und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls etwas dünsten und dann mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen.

Kürbis schälen, von Samen und Fasern befreien und in kleine Stücke schneiden. Kürbis zur Hirse geben und zusammen etwa 10 Minuten kochen, bis die Hirse fast gar ist (Sie können diese Mischung auch bereits in die Auflaufform geben und im Ofen etwa 30 Minuten garen).

Die Tomaten schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. 2 – 3 EL Tomatensaft (entsteht beim Schälen und Entkernen) unter die Hirse mischen.

Hirse in eine gefettete Auflaufform geben. Mit den Tomatenstückchen dicht belegen. Leicht salzen. Das Sesamöl erwärmen und die Tomatenwürfel damit beträufeln.

Tofu-, Feta- oder Paneerwürfel auf dem Auflauf verteilen. Das Gericht bei 200 °C in den Backofen schieben und 20 – 30 Minuten garen, bis die Würfel leicht gebräunt sind.



Herzhafte Gratins



Champignon-Tomaten-Gratin

300 – 350 g frische Champignons

1 kg Tomaten

1 große Zwiebel

2 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Fett für die Form

1 Bund Petersilie

2 – 3 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten schälen und entkernen (quer halbieren, die Kammern freilegen und die Samen entfernen). Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, ein Drittel der Zwiebel darin sanft dünsten. Champignons hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze in eine gefettete Gratinform geben. Mit den Tomatenscheiben dachziegelartig belegen. Die Tomaten ebenfalls leicht salzen. Das Gratin in den Backofen schieben und bei 200 °C 10 – 15 Minuten garen. Den Rest der Zwiebel sowie die gehackte Petersilie und den fein geschnittenen Knoblauch auf dem Gratin verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und wieder in den Ofen schieben. Noch etwa 20 Minuten fertig garen.

Blumenkohigratin

1 kg Blumenkohl

Öl für die Form

Kräutersalz

50 g Vollkornsemmelbrösel

70 g Käse, z. B. Gruyère oder Parmesan

1 geh. TL Paprika, mild

2 große Eier

50 ml Sahne

1 EL Öl

1 Bund Petersilie

Blumenkohl waschen und putzen und in nicht zu kleine Röschen teilen. Im Dampfkörbchen al dente kochen.

Eine Gratinform mit etwas Öl ausstreichen. Die Röschen so hineinstellen, dass möglichst viel Oberfläche entsteht. Mit Kräutersalz sparsam würzen.

Semmelbrösel, geriebenen Käse und das Paprikapulver gut mischen. Eier, Sahne und Öl dazugeben und ebenfalls gut mischen. Diese Paste gleichmäßig auf die Blumenkohlröschen auftragen.

Gratin im Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten überbacken, bis es eine goldfarbene Kruste hat. Aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Fenchelgratin

2 – 3 Fenchelknollen

Öl für die Form

Salz

1 Glas trockener Weißwein

20 – 30 g weiche Butter

4 – 8 Scheiben altbackenes Vollkornbrot

150 g Gruyère, gerieben

1 Bund Schnittlauch

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Fenchelknollen putzen und waschen. Der Länge nach vierteln und in etwa $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Im Dampfkörbchen knapp weich kochen.

Eine Gratinform mit Öl ausstreichen. Fenchelstreifen in die Form geben und mit etwas Salz würzen.

Weißwein mit der Butter verrühren und über die Fenchelstreifen gießen. Das Gemüse bei 200°C in den Backofen schieben und etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Brotscheiben in einer Pfanne rösten. Käse mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und mit Pfeffer würzen. Gut mischen und die Mischung auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.

Brot auf das Fenchelgemüse legen und gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist.

Polenta-Fenchel-Gratin

600 ml Wasser

1 TL Salz

150 g Polentagrieß

2 große Fenchelknollen

3 – 4 Fleischtomaten oder geschälte Tomaten (Konserven)

250 g Käse (z. B. Emmentaler, Gruyère oder Freiburger Vacherin)

Olivenöl für die Form

Kräutersalz

Kräuter der Provence

2 EL Olivenöl

Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Polentagrieß unter ständigem Rühren einrieseln und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Polenta etwa 25 – 30 Minuten sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Wenn sich die Polenta vom Topfrand löst, auf ein Küchenbrett stürzen und mit einem feuchten Messer glatt streichen. Polenta etwas auskühlen lassen und dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Inzwischen die Fenchelknollen putzen, waschen und längs in gleich dicke Scheiben schneiden. Im Dampfkörbchen al dente kochen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, schälen und anschließend in Scheiben schneiden. Käse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Eine Gratinform mit etwas Olivenöl ausstreichen. Eine Reihe Polentaschnitten quer zur Auflaufform schräg aufrecht hineinsetzen. Mit einer Reihe Fenchelscheiben anschließen. Den Fenchel nach Wunsch mit etwas Kräutersalz bestreuen. Als Nächstes folgt eine Reihe Käsescheiben. Dann wieder Polenta, Fenchel, Käse, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Das Polentagemüse mit den Tomatenscheiben belegen, diese leicht salzen und mit Kräutern der Provence oder einer italienischen Kräutermischung bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Gratin bei 200 °C im Backofen etwa 30 Minuten überbacken.

Überbackene Pilze

*500 – 600 g frische, gemischte Pilze (z. B. braune oder weiße Champignons, Shiitake, Austernpilze und auch Pfifferlinge)
1 kleine Zwiebel
1 EL Öl
½ Bund Petersilie
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
150 ml Crème fraîche
800 – 900 g Kartoffeln
300 – 400 g Möhren
200 ml Milch
1 geh. EL Gomasio
ein Zweiglein frischer Majoran oder ½ TL getrockneter
50 g weiche Butter
Öl für die Form*

Pilze putzen (wenn sie nicht zu sehr verschmutzt sind, am besten mit einem Pinsel reinigen, weil sie beim Waschen viel Wasser aufnehmen) und je nach Pilzsorte in Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel langsam dünsten. Petersilie fein hacken und dazugeben. Pilze ebenfalls hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den sich bildenden Saft sanft einkochen lassen und dann die Crème fraîche unter die Pilze ziehen.

Kartoffeln schälen, schneiden und in Wasser gut weich kochen. Die Möhren putzen. In Scheibchen schneiden und im Dampfkörbchen garen. Kartoffeln und Möhren zusammen in der »Flotten Lotte« oder mit der Kartoffelpresse zu Püree verarbeiten.

Milch erhitzen und zum Püree geben. Mit Gomasio, Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Majoranzweig würzen. Etwa 20 g Butter in kleine Stücke schneiden und unter das Püree ziehen.

Eine Gratinform leicht einölen. Pilze in die Form geben und mit dem Kartoffel-Möhren-Püree gleichmäßig bedecken. Püree mit einem Gummispatel glatt streichen, mit einer Gabel schöne Muster anbringen.

Die Form bei 180 °C in den Backofen schieben und etwa 20 Minuten backen. Dann die restliche Butter erwärmen, bis sie flüssig ist und mit einem Pinsel auf dem Gratin auftragen. Backofen auf Grillstufe schalten und das Gericht während einiger Minuten Farbe annehmen lassen.



Cannelloni mit Ricottafüllung

20 rohe Cannelloni-Nudeln

Salz

1 Schuss Olivenöl

2 EL Pinienkerne

250 g Ricotta

4 – 5 grüne Oliven

1 Bund Schnittlauch

1 Zweig Rosmarin

einige Blättchen Majoran, Basilikum und Thymian

oder 1 TL italienische Kräutermischung

2 Knoblauchzehen

50 g Parmesan, gerieben

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Öl für die Form

einige getrocknete, in Öl eingelegte Tomatenhälften

Für die Sauce:

20 g Butter

150 ml Sahne

3 – 4 Knoblauchzehen

8 – 10 frische Salbeiblätter oder entsprechend getr. Salbei

50 g Parmesan, frisch gerieben

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Cannelloni im Salzwasser, dem Sie einen Schuss Olivenöl beigegeben haben, sorgfältig al dente kochen. Nur einzeln ins Kochwasser gleiten lassen, damit sie nicht verkleben. Aus dem Wasser heben und einzeln auf einem Küchentuch ausbreiten.

Pinienkerne in einer trockenen Bratpfanne anrösten, bis sie hellbraun sind.

Ricotta mit einer Gabel zerdrücken. Pinienkerne dazureiben. Oliven entsteinen und ganz fein gehackt zum Käse geben. Schnittlauch waschen und in sehr feine Röllchen schneiden. Die restlichen Kräuter ebenfalls waschen, trockentupfen und von den Stängeln zupfen. Nach Bedarf noch etwas zerkleinern. Knoblauch schälen, durchpressen und mit den Kräutern zum Ricotta geben. Parmesan darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

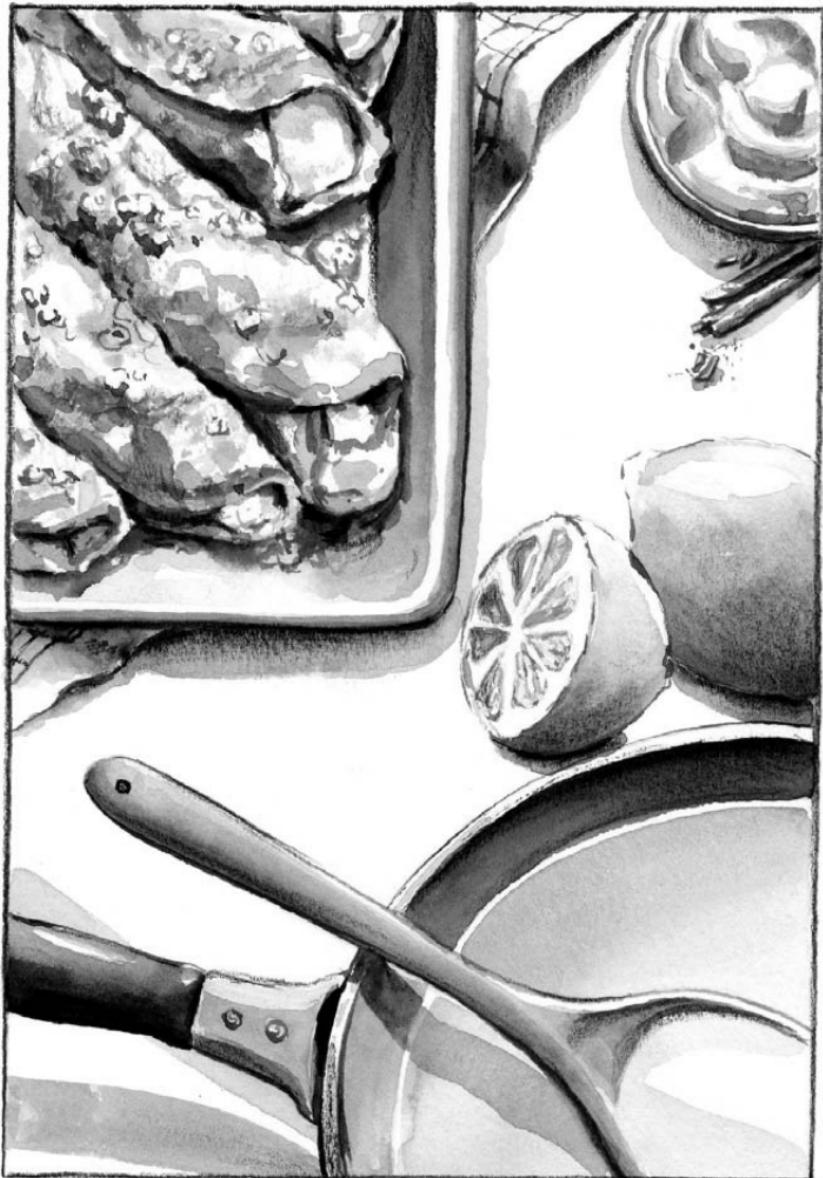
Cannelloni mit dieser Mischung füllen und in eine mit Olivenöl ausgestrichene Gratinform legen. Die Tomatenhälften sehr fein schneiden und auf den Cannelloni verteilen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Sahne dazugießen und aufkochen lassen. Gepresste Knoblauchzehen, fein geschnittene Salbeiblättchen und Parmesan dazugeben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce über und an die Cannelloni gießen. Das Gericht bei 200 °C etwa 10 Minuten im Backofen gratinieren.



Süße Aufläufe



Kirschaufauflauf

700 g Kirschen

200 g Vollkornsemmelbrösel

100 – 125 ml Milch

5 – 6 Eier, je nach Größe

125 g Butter

150 – 170 g Vollrohrzucker

Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 gestr. EL Zimt

1 MSP Gewürznelkenpulver

125 g Mandeln, gemahlen

1 – 2 EL Vollkornsemmelbrösel oder gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

Butter für die Form

Kirschen waschen, entstielen und entsteinen.

Semmelbrösel mit der leicht erwärmten Milch übergießen und vermischen.

Eier trennen. Eigelb mit Butter und Zucker schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale, Zimt und Gewürznelkenpulver, Mandeln sowie Brösel dazugeben und alles gut vermischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig rühren. Unter die Masse heben. Zuletzt die Kirschen vorsichtig untermischen.

Eine Auflaufform gut mit Butter ausstreichen. Mit Bröseln oder gemahlenen Mandeln auskleiden und die Kirschmasse darin verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 1 Stunde backen.