

Brokkoli-Lachs-Frittata



- 1 Zwiebel
- 2 TL Butterschmalz
- 500 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ Bund Gartenkräuter
- 250 g Lachs (TK)

1. Zwiebel schälen und klein hacken. In einer großen Pfanne mit Butterschmalz anbraten und auf mittlere Hitze reduzieren. Tiefgefrorene Brokkoliröschen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen.

2. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Gartenkräuter hacken und untermischen.

3. Gefrorenen Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Pfanneninhalte in eine gefettete Auflaufform füllen. Lachs hinzugeben und vermengen. Verquirlte Eier darüber gießen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C backen, bis die Eimasse vollständig gestockt ist (ca. 45 Minuten).



Brotauflauf mit Pilzfüllung

300 g Weißbrot (in Scheiben)
90 g Butter
500 g Pilze (Steinpilze oder Eierschwammerl)
70 g Zwiebeln (klein würfeln)
40 g Karotten (klein würfeln)
1/2 TL Salz
1 etwas Pfeffer (frisch gemahlen)
3 EL Sahne
1 EL Petersilie (gehackt)
500 ml Fleischbrühe
2 Stk. Eier
500 ml Sahne

Anweisungen

- 1 Das Weißbrot in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 60 g Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin hell anrösten. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden; kleine Pfifferlinge nicht zerschneiden.
- 2 Die Zwiebeln schälen, die Karotten putzen, beide in feine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne 30 g Butter erhitzen. Die Zwiebel- und Karottenwürfel darin hell anlaufen lassen. Die Pilze zugeben und bei guter Hitze 3-4 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen, salzen, pfeffern, dann die Petersilie und die Sahne darunterrühren.
- 3 In den Dutch Oven die Hälfte hinein geben und mit der Hälfte der Fleischbrühe beträufeln. Die Pilze darauf verteilen, mit den übrigen Brotwürfeln abdecken und mit der restlichen Fleischbrühe beträufeln.
- 4 Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren, salzen, pfeffern und gleichmäßig über den Auflauf gießen. So lange in den Dutch Oven, bis die Oberfläche schön knusprig braun ist.

Champignon-Lasagne mit Huhn



- 250 g Hühnerbrustfilet
- 100 g Lauch (oder 2 Zwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g frische Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Paradeismark
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Schlagobers
- 9 Lasagneblätter
- 150 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- evtl. etwas Mehl

- 1.** Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden (Zwiebel hacken) und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Lauch bzw. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hühnerbrustfilet zufügen und mit anbraten. Champignons zufügen und ca. 2 Minuten mit andünsten.
- 3.** Paradeismark einrühren. Weißwein und Obers zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze 5 Minuten offen köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Sauce zu flüssig sein, mit etwas Mehl leicht binden.
- 4.** Sauce abwechselnd mit Lasagneblättern in einer Auflaufform schichten, dabei mit Sauce beginnen und abschließen. Lasagne mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten backen.

Hack-Reis-Auflauf



Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln, im heißen Öl anbraten, das Hack zufügen und durchbraten. Mit Salz/Pfeffer würzen und mit Oregano großzügig abschmecken. Zerkleinertes Tomatenfleisch, den Reis und die Brühe zufügen und den Reis etwas aufquellen lassen.

Alles zusammen in eine flache Auflaufform geben und zugedeckt im Backofen bei 175 Grad 30 Minuten backen.

Crème fraîche und den geraspelten Käse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Auflauf geben und für weitere 15 Minuten im Backofen ohne Deckel überbacken, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g** Hackfleisch
- 2** Zwiebel(n)
- 4** Knoblauchzehe(n)
- 1 gr. Dose/n** Tomate(n), geschälte
- 200 g** Reis
- 350 ml** Brühe
- 1 Becher** Crème fraîche
- 1 Pck.** Käse, geriebener
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Öl

Rezept von: ulkig



Straßburger Auflauf

Nudelauf mit Pfiff

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abschütten.

Gleichzeitig die in Würfel gehackte Zwiebel in Öl anbraten, dann das Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und mit Tomatenmark, Thymian, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Dann die Nudeln unterheben. In eine gefettete Auflaufform geben. Käse und Sahne darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 25 - 30 Minuten überbacken.

Heiß servieren.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 1140



Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Bandnudeln (oder andere Sorte nach Wahl)
1 große	Zwiebel(n), gewürfelt
2 EL	Öl
250 g	Hackfleisch, gemischtes
1/8 Liter	Rotwein
5 EL	Tomatenmark
1/2 TL	Thymian
1/2 TL	Cayennepfeffer
1 1/2 TL	Salz
1 Becher	Sahne
100 g	Käse nach Wahl, geriebener

Rezept von: Needoja