



Frau nehme:

- 500 g Broccoli
- 7 mittelgroße Kartoffeln
- 4 Möhren
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
(auch Gemüsezwiebeln genannt)
- 2 Stangen Lauchsellerie
(auch Staudensellerie oder Bleichsellerie genannt)

d.h. von 1 Staude 2 Stangen abteilen, den Rest in kleine Streifen geschnitten einfrieren (grüne Blätter und weiße Stangen separat, falls Du mal eine weiße Sauce machen willst färbt das Grün zu stark)

3 Scheiben gekochten Schinken

(den Schinken kaufe ich immer auf dem Öko-Markt. In Supermärkten ist er immer mit Nitritpökelsalz oder auch „Rötesalz“ genant behandelt. Dieses Salz lässt Wurstwaren schön rot aussehen, hat aber zur Folge, dass das Zeug im erhitzten Zustand, also beim anbraten und überbacken, hochgradig krebserregend ist! Für solche Aufläufe frage ich auf dem Markt oft nach Endstücken, die sind billiger. Der Schinken lässt sich prima einfrieren.

- 1/2 Mozzarella
oder für **Low Fett**:
- 1/2 Becher saure Sahne
10% Fett (kleiner Becher mit grünem Deckel)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Charlotte
(eine richtige Zwiebel tut es auch, die Charlotte ist aber feiner vom Geschmack)
- 1 Brühwürfel
Cenovis Klare Gemüsebrühe aus dem Reformhaus (hat fast kein Fett und kein Cholesterin)
- Salz
- Muskatnuß gerieben
- Bunter Pfeffer gemahlen
- Petersilie/Schnittlauch

Kartoffeln schälen und in Wasser mit Brühwürfel kochen.

Broccoli in kleine Röschen schneiden, Stiele abschneiden und beiseite legen. Broccoli waschen und auf die kochenden Kartoffeln legen. Nach ca. 3 Min. Broccoli mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und beiseite legen.

Möhren (aber nicht klein schneiden, sonst kannst Du sie so schlecht aus dem Topf nehmen) und Broccolistiele schälen und ebenfalls mit den Kartoffeln gar kochen.

Staudensellerie, Knoblauch und Charlotte ebenfalls zu dem Kartoffeln geben. Wasser darf nur die Kartoffeln bedecken, der Rest kann im Dampf garen (Topf mit Deckel verschließen).

Nach ca. 15 Min., 6 Kartoffeln (also eine im Wasser lassen) und die Möhren aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Topf mit restlichem Gemüse (also eine Kartoffel, Staudensellerie, Knoblauch, Zwiebel und Stiele vom Broccoli) ohne Deckel bei starker Hitze noch einige Minuten kochen lassen, damit die Flüssigkeit weitgehend verdampft.



Eine große flache Auflaufform mit den in Scheiben geschnittenen gekochten Kartoffeln füllen, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Broccoli und die in Scheiben geschnittenen gekochten Möhren auf die Kartoffeln legen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat bestreuen.

Schinken und Gemüsezwiebel klein schneiden und über dem Auflauf verteilen. Weitere Gewürze wie Petersilie und Schnittlauch nach belieben über den Auflauf geben.

Mozzarella oder wahlweise saure Sahne **dünn** auf dem Auflauf verteilen. Die saure Sahne lässt sich besser verteilen, wenn Du sie in einem Töpfchen mit etwas Milch (ca. 2 Esslöffel) verrührst. Du kannst auch noch einen Esslöffel Semmelbrösel unterrühren, das gibt eine schöne braune Kruste.

Nun mit dem Pürierstab das restliche noch im Topf kochende Gemüse pürieren und nochmals mit Gewürzen abschmecken. Kann ruhig etwas salzig sein, da die Kartoffeln viel Gewürz aufnehmen.

Konsistenz muss so sein wie heißer Vanillepudding. Falls die Pampe zu dick ist, mit etwas Milch verlängern. Falls es zu dünn ist, hast Du ein Problem, denn wenn das Gemüse erst einmal püriert ist, kann es beim Kochen schnell anbrennen. Notfalls noch eine rohe Kartoffel unterreiben (kommt aber nicht so gut, da die Sauce dann meistens eine undefinierbare braune Farbe bekommt).

Die nun fertige Sauce über den Auflauf geben, sie sollte gut in die Zwischenräume laufen, da die Kartoffeln die Flüssigkeit aufsaugen.

Auflaufform bei 170 Grad im Umluft-Backofen ca. 1/2 Std. überbacken, bis es eine schöne dunkle Kruste gibt. Am zweiten Tag aufgewärmt, schmeckt dieser Auflauf fast noch besser, da alles schön durchgezogen ist.

Guten Appetit!

Noch ein Tipp:

Anstatt Broccoli kannst Du auch Blumenkohl nehmen. Oder Broccoli und Blumenkohl mischen.

Die geschälten Stiele vom Broccoli und Blumenkohl verkoche ich immer für die Sauce mit.

Du kannst bei der Zusammenstellung der Gemüsesorten ruhig Deine Phantasie spielen lassen.

Die Hauptsache, Du bekommst eine Gemüsepampe mit pürierten Kartoffeln, damit Du die sonst bei Aufläufen übliche Portion Sahne und Ei ersetzen kannst. Die pürierte Kartoffel hat eben kein Fett und dickt durch den Stärkegehalt.

Da ich alle Gemüsesorten für den Auflauf im gleichen Wasser koche, gibt es einen intensiveren Geschmack.

Und es geht kein Nährstoffchen verloren.

Farbige Gemüsesorten sind zum pürieren nicht so gut geeignet, dann erinnert die Sauce nachher eher an einen schon einmal gegessenen Kinderbrei.

Varianten mit Kohlrabi und dem weißen Stück vom Porree sind auch möglich.

Wenn Du ergonomisch arbeitest, brauchst Du für die Vorkoch- und Schnipperei 30 Minuten!!

Ich habe es getestet!