

## Leckerer Karotten-Kartoffel-Zucchini-Auflauf



Wenn Ihr nach einer schmackhaften Möglichkeit sucht, Eure Familie mit gesundem Gemüse zu verwöhnen, ist dieser Karotten-Kartoffel-Zucchini-Auflauf genau das Richtige. Mit seiner bunten Vielfalt an Gemüsesorten, kombiniert mit einer cremigen Sahnesauce und knusprigem Käse, wird dieser Auflauf sicherlich zu Eurem neuen Lieblingsgericht.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

3	große Karotten
3	mittelgroße Kartoffeln
2	mittelgroße Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
200 g	geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
250 ml	Sahne
2	Eier
2 EL	Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung Karotten-Kartoffel-Zucchini-Auflauf

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Die Karotten, Kartoffeln und Zucchini schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die Karotten-, Kartoffel- und Zucchinischeiben hinzufügen und etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die angebratenen Gemüsescheiben gleichmäßig in die vorbereitete Auflaufform schichten. Dabei abwechselnd Gemüse und geriebenen Käse verwenden.
5. In einer Schüssel die Eier und Sahne gut verrühren. Diese Sahne-Ei-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Optional können auch gehackte Kräuter hinzugefügt werden. Nun die Sahne-Ei-Mischung über die Gemüseschichten gießen, so dass alles gut bedeckt ist und den Auflauf in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 30-35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und das Gemüse gar ist.



### Tipps:

- Experimentiert mit verschiedenen Gemüsesorten je nach Saison und Verfügbarkeit. Auberginen, Süßkartoffeln oder Spinat sind großartige Ergänzungen oder Alternativen.
- Nutzt frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Basilikum, um den Auflauf aromatischer zu machen. Ein Hauch Muskat in der Sahne-Ei-Mischung kann ebenfalls eine schöne Geschmacksnote hinzufügen.
- Probiert verschiedene Käsesorten. Eine Mischung aus Mozzarella für die Fäden und Parmesan für den würzigen Geschmack kann besonders lecker sein.
- Für eine besonders knusprige Oberfläche könnt Ihr gegen Ende der Backzeit etwas geriebenen Käse oder Paniermehl mit ein wenig Butter vermischen und über den Auflauf streuen. Dann nochmal kurz unter dem Grill bräunen lassen.
- Achtet darauf, dass alle Gemüsescheiben etwa gleich dick sind. Das sorgt für eine gleichmäßige Garzeit.
- Ihr könnt den Auflauf auch vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank lagern, bevor Ihr ihn backt. So können die Aromen sich noch besser entfalten. Vor dem Backen einfach Raumtemperatur erreichen lassen.
- Der Auflauf eignet sich hervorragend, um übrig gebliebenes Gemüse zu verwerten. So reduziert Ihr Lebensmittelabfall und kreiert jedes Mal ein neues Geschmackserlebnis.