

Wurzelauflauf mit Frischkäsesauce aus dem Thermomix®



© Wurzelauflauf - Rezepte mit Herz

🕒 60 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Unbedingt eine flache Form verwenden, dann entsteht besonders viel leckere Käsekruste

1,60€
PRO PORTION

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	250 g	Möhren (z.B. orange und lila)
<input type="checkbox"/>	250 g	Pastinaken
<input type="checkbox"/>	250 g	Knollensellerie
<input type="checkbox"/>	90 g	Emmentaler
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	10 g	Öl
<input type="checkbox"/>	250 g	Ricotta
<input type="checkbox"/>	75 g	Frischkäse
<input type="checkbox"/>	1	Ei
<input type="checkbox"/>	1/2 Pck.	gemischte TK-Kräuter
<input type="checkbox"/>	50 g	Mozzarella
<input type="checkbox"/>	2 EL	gehackte Petersilie zum Anrichten
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen, schälen und, bis auf je ca. ein Viertel, in groben Stücken im Mixtopf 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. In einer Auflaufform verteilen. Übriges Gemüse in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen.
2. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. 40 g Emmentaler in Stücken in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Umfüllen.
3. Zwiebel abziehen, in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl hinzufügen und 3 Min./120 °C (TM 31: Varoma)/Stufe 2 andünsten. Ricotta, Frischkäse, zerkleinerten Emmentaler, Ei, Salz und Pfeffer hinzufügen, 20 Sek./Stufe 4 mixen. Kräuter zugeben, mit dem Spatel untermischen. Frischkäsemischung über das Gemüse gießen.
4. 50 g Emmentaler und Mozzarella in Stücken in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Käse auf dem Gemüse verteilen. Auflauf im heißen Ofen ca. 45 Min. backen.
5. Nach Belieben den Auflauf vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 355 kcal 22 g E - 25 g F - 10 g KH