

**DR. OETKER**  
**NEUE BLITZAUFFLÄUFE**

**DR. OETKER**  
**NEUE**  
**BLITZAUFFLÄUFE**

**Weltbild**

# ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

## **ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN**

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einfach einmal vollständig durch. Aus dem Zusammenhang werden die Zubereitungs-Schritte deutlicher und verständlicher.

## **ARBEITSSCHRITTE**

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Jeder Arbeitsschritt ist einzeln hervorgehoben und extra nummeriert. So haben wir die Rezepte für Sie auch entwickelt und ausprobiert.

## **ZUBEREITUNGSZEIT UND BACKZEIT**

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten, wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeiten, sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Backzeiten sind gesondert ausgewiesen.

## **BACKOFENEINSTELLUNG UND BACKZEITEN**

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen- und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

## **HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN**

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

## **ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE**

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gestr.	gestrichen
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius

## **KALORIEN-/NÄHRWERTANGABEN**

E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorie

# INHALT

## AUFLÄUFE MIT FLEISCH UND WURST

Burgunderschinken-Auflauf mit Pfifferlingen	6
Sauerkraut-Auflauf mit Kasseler	8
Puten-Reis-Auflauf	10
Hähnchenschnitzel-Auflauf	12
Rucola-Ricotta-Lasagne	14
Makkaroni-Schinken-Auflauf	16
Maultaschen-Sauerkraut-Gratin	18
Wirsing-Möhren-Auflauf	20
Nudel-Würstchen-Auflauf	22
Tandoori-Pastinaken-Gratin mit Schinken	24
Pasta-Wirsing-Topf, gratinierter	26
Bunter Makkaroni-Auflauf	28

## AUFLÄUFE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

Fischauflauf	30
Linsen-Fisch-Auflauf	32
Jakobsmuschelgratin	34
Kartoffel-Matjes-Auflauf	36
Provenzalische Kabeljaufilets	38
Kartoffelpuffer-Lachs-Auflauf	40

## VEGETARISCHE AUFLÄUFE

Tomaten-Ziegenkäse-Cannelloni	42
Kartoffel-Spinat-Gratin	44
Tortellini-Auflauf mit Daikonkresse	46
Topinambur-Auflauf	48
Süßkartoffel-Auflauf mit Erdnusskernen	50
Lauchküchlein	52
Rote-Bete-Apfel-Gratin	54
Kartoffel-Kraut-Quiche	56
Kürbisaufbau mit Schafskäse	58
Auberginen-Nudel-Auflauf	60
Süßkartoffel-Gratin	62
Dicke-Bohnen-Kartoffel-Auflauf	64
Eier im Béchamel-Safran-Spinatbett	66
Frühlingsgemüse-Auflauf	68
Brokkoli-Kartoffel-Auflauf	70
Kürbis mit Zartweizen, überbacken mit Frischkäse	72
Süßkartoffel-Paprika-„Lasagne“	74
Mozzarella-Spinat-Spätzle	76
Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse	78

## SÜSSE AUFLÄUFE

Cannelloni-Mohn-Auflauf	80
Clafoutis – Französischer Beerenauflauf	82
KiBa-Quark-Gratin	84
Rhabarber-Auflauf mit Nüssen	86
Tofu-Vanille-Auflauf mit Karamell-Äpfeln	88
Grießauflauf mit Obst	90
Quarkauflauf mit Äpfeln	92
Register	95
Impressum	96

# BURGUNDERSCHINKEN- AUFLAUF MIT PFIFFERLINGEN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Stangen Lauch (etwa 800 g)  
225 g abgetropfte Pfifferlinge  
(aus der Dose)  
1 EL Butterschmalz  
Salz  
gem. Pfeffer  
4 Scheiben feines, herzhaftes  
Bauernbrot (je etwa 60 g)  
4 halbe Scheiben fertig gekauf-  
ter Burgunderschinken  
(je 1 cm dick, je etwa 70 g)

## FÜR DEN GUSS:

3 Eier (Größe M)  
300 g Crème fraîche  
1 Knoblauchzehe

150 g ger. Käse,  
z. B. Emmentaler, Greyerzer  
oder mittelalter Gouda

## PRO PORTION:

E: 37 g, F: 48 g, Kh: 31 g,  
kcal: 706

## ZUBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

## GARZEIT:

etwa 20 Minuten

**1.** Den Backofen vorheizen.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C  
Heißluft: etwa 180 °C

**2.** Lauch putzen, die Stangen längs  
halbieren, gründlich waschen,  
abtropfen lassen und in Streifen  
schneiden. Die Pfifferlinge in einem  
Sieb abtropfen lassen.

**3.** Butterschmalz in einer großen  
Pfanne erhitzen. Lauchstreifen dar-  
in 2–3 Minuten andünsten, mit Salz  
und Pfeffer würzen. Lauchstreifen,  
Pfifferlinge, Brot- und Schinken-  
scheiben abwechselnd in eine große  
Auflaufform (gefettet) schichten.

**4.** Für den Guss Eier und Crème  
fraîche verschlagen, mit Salz und  
Pfeffer würzen. Knoblauch abzie-  
hen, durch eine Knoblauchpresse  
drücken und unterrühren. Den Guss  
auf dem Auflauf verteilen. Mit Käse  
bestreuen.

**5.** Die Form auf dem Rost in den  
vorgeheizten Backofen schieben  
und den Burgunderschinken-Auf-  
lauf **etwa 20 Minuten garen.**

## TIPPS:

Für diesen Auflauf können Sie auch  
gut Braten- oder Gemüsereste vom  
Vortag verwenden. Durch 1–2 Ess-  
löffel Tomaten- oder Paprikamark  
bekommt der Eier-Crème fraîche-  
Guss eine besondere Note. Statt  
Burgunderschinken schmeckt hier  
jede Art von gekochtem Schinken.  
Statt der Pfifferlinge aus der Dose  
können Sie auch 400 g Champig-  
nons verwenden. Dann Champig-  
nons putzen, evtl. kurz abspülen,  
gut abtropfen lassen und in Schei-  
ben schneiden. Zusammen mit den  
Lauchstreifen in Butterschmalz  
andünsten und die Auflaufform  
einschichten.



AUFLÄUFE MIT FLEISCH UND WURST











