



Schneller Gemüseauflauf

Hier wieder ein superschnelles Rezept, das gleichzeitig dazu dient, Reste zu verwerten, was ich immer ganz praktisch finde 😊:

Zutaten für eine Auflaufform / ca. 3-4 Personen:

Gemüse nach Wahl, z.B. 1 Brokkoli, 1 Fenchel und 1 Paprika
100g Quark
2 Eier
1 Zwiebel
frische oder getrocknete Kräuter nach Geschmack
Salz und Pfeffer
geriebener Käse oder Fetakäse

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Gewünschtes Gemüse etwa 10 Minuten in gekörnter Gemüsebrühe kochen. Ich hatte z.B. noch Brokkoli und Fenchel.
3. Währenddessen 100g Quark, 2 Eier, Salz, Pfeffer und frische oder getrocknete Kräuter + 1 klein geschnittene Zwiebel verrühren.
4. Das Gemüse in die Auflaufform geben und die Quarkmasse darüber verteilen. Ich hatte auch noch eine Geflügel Wiener übrig, die habe ich mit verwertet.
5. Obendrauf geriebener Käse oder zerbröckelter Feta Käse
6. 20-30 Minuten im Ofen backen