

KÜCHENRATGEBER

Inga Pfannebecker

# AUFLÄUFE

Ofenfrische Lieblinge



GU

# DAS PRINZIP AUFLAUF

## TOPPING

Zart schmelzender  
Käse und Crunch wie  
Nüsse oder Chips



## GUSS

Sahne, Milch, Brühe –  
Flüssigkeit verbindet  
alle Zutaten und hält  
den Auflauf saftig.

## HAUPTDARSTELLER

Erlaubt ist, was  
schmeckt: mal Veggie,  
mal deftig oder auch  
mal süß.



## FORM

Ganz pur, gefettet oder mit Knusperschicht



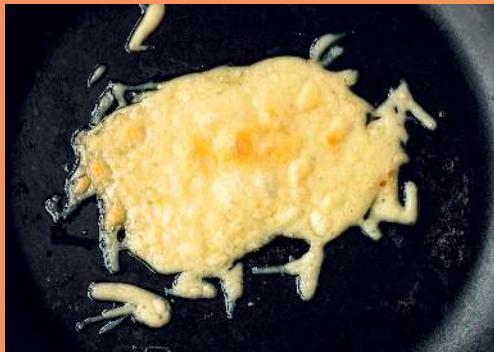
ÖFFNEN

# SO SCHMELZEN WIR DAHIN



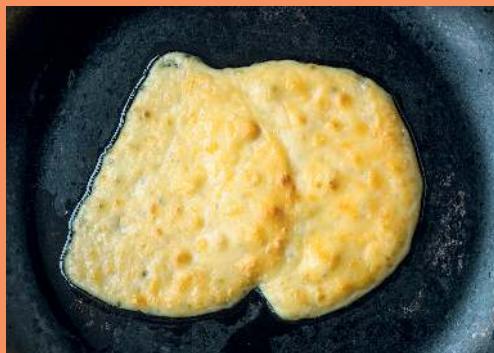
## MOZZARELLA

Cremig-neutral im Geschmack passt er zu fast allem. Er schmilzt schön gleichmäßig, bildet keine Kruste, sondern bleibt geschmeidig. Leicht abgekühlt zieht er leckere Fäden. Vor der Verwendung gut trocken tupfen.



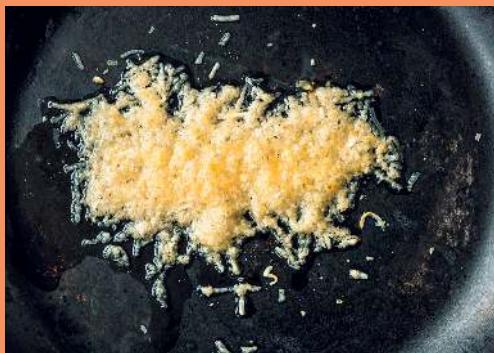
## BERGKÄSE

Kräftig-würzig im Geschmack nimmt er es auch mit herhaften Zutaten wie Wurst und Kohl auf und passt zu Klassikern wie Kartoffeln oder Nudeln. Er schmilzt cremig und bildet bei längerer Backzeit eine schöne Kruste.



## GOUDA

Der holländische Klassiker schmilzt gleichmäßig dahin und bildet eine herrlich cremige Schicht auf Aufläufen. Je älter er ist, desto mehr Geschmack liefert er.



## PARMESAN

Der italienische Hartkäse schmilzt eher schlecht und wird dabei nicht cremig. Mit Butterflöckchen gemischt macht er sich jedoch gut als Kruste auf Auflauf oder Gratin.

# ALLES KÄSE, ODER WAS?

## EMMENTALER

Der Klassiker mit den typischen Löchern schmeckt je nach Reifezeit mild bis kräftig-würzig. Wegen seinem hohen Fettanteil ist er perfekt zum Überbacken und Gratinieren.



## WEICKÄSE

Charakteristisch für Weichkäse ist sein cremiges Innengeleben, das von einer Schicht aus Edelschimmel umhüllt ist. Je nach Reifegrad ist er leicht bis kräftig würzig.



## BERGKÄSE

Sein hoher Fettanteil macht den würzigen Hartkäse ideal zum Überbacken.



## FRISCHKÄSE

Der streichfähige Käse ist nicht gereift und mild im Geschmack. Besonders aromatisch ist Ziegenfrischkäse.



## PARMESAN

Der italienische Hartkäse ist besonders würzig, weil er mindestens ein Jahr reift. Gerieben verleiht er als Topping oder im Guss Aufläufen und Gratins ein herhaftes Aroma.



## GOUDA

Jung ist der Schnittkäse mild im Geschmack und relativ weich, mit zunehmender Reife wird er dunkler, kräftiger und fester. Prima geeignet zum Überbacken und für Käsesaucen im Auflauf.



## MOZZARELLA

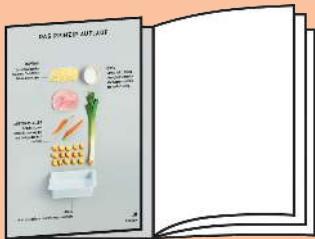
Der sanfte weiße Käse ist relativ wasserreich und hat einen milchig-mild Geschmack. Kräftiger schmeckt die geräucherte Variante Scamorza.



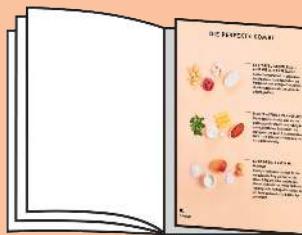
# INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:  
AUFLAUF

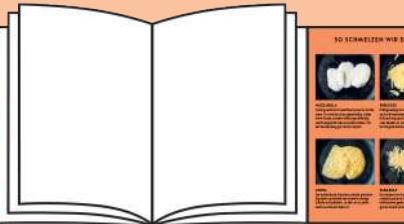


DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
FORM VORBEREITEN



Immer griffbereit:

SO SCHMELZEN  
WIR DAHIN

Wussten Sie, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen  
ausgewählten Rezepten ganz  
besondere Tipps mit verblüf-  
fendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!

UNSER  
GU-CLU



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd  
variiieren. Unsere Temperaturangaben be-  
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd  
mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



## 06 MIT FISCH, FLEISCH UND GEFLÜGEL



## 30 VEGGIE-AUFLÄUFE



## 48 SÜSSE AUFLÄUFE

- 04 Die Autorin
- 05 Nudelauflauf mit 5 Zutaten
- 15 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

# NO-COOK-NUDELAUFLAUF

einfach

250 g Kirschtomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
30 g schwarze Oliven ohne Stein  
2 Dosen Thunfisch in Öl  
(à 185 g Abtropfgewicht)  
250 g Farfalle  
400 ml Tomatensaft  
100 g Sahne  
1 gehäufter TL Salz  
Pfeffer  
1 TL getrockneter Oregano  
125 g Mozzarella

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.
- 2 Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Thunfisch abgießen und gut abtropfen lassen.
- 3 Alle vorbereiteten Zutaten mit den rohen Nudeln in eine flache Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) füllen und gut mischen. Den Tomatensaft, die Sahne, 75 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Gleichmäßig über den Nudelmix gießen. Alle Nudeln müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst bleiben sie trocken. Im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
- 4 Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen, alles einmal gut durchrühren, mit Mozzarella belegen und bei gleicher Temperatur weitere 20 Min. backen.

UNSER GU-CLOUD

Vorkochen unnötig – mit ausreichend Flüssigkeit und einer etwas längeren Backzeit können die Nudeln auch roh in die Auflaufform. So steht der Auflauf blitzschnell im Ofen und macht sich ganz von alleine.



# PANNFISCH-AUFLAUF

## Klassiker

800 g festkochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 EL Öl  
Salz  
600 g Seelachsfilets  
Pfeffer  
100 g Schlagsahne  
100 ml Milch  
5 TL körniger Dijon-Senf  
3 Eier  
1 Bund Dill  
1 Bio-Zitrone

- 1 Die Kartoffeln waschen und in 20 Min. weich garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 10 Min. andünsten. Zum Schluss mit Salz würzen.
- 2 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Guss die Sahne mit der Milch, dem Senf und den Eiern verquirlen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen von den Stängeln streifen und hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beides unter den Guss rühren. Den Guss kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Kartoffeln, den Fisch und die Zwiebeln dachziegelartig in eine Auflaufform (ca. 30 x 24 cm; 2,5 l Inhalt) schichten. Den Guss darübergießen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Dann den Backofengrill einschalten und den Auflauf noch 5 Min. grillen. Übrige Zitrone heiß waschen, in Spalten schneiden und zum Auflauf servieren.



# PILZAUFLAUF MIT RÖSTI-KRUSTE

**Herbst-Rezept**

750 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze und Shiitake)  
1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g)  
50 g getrocknete Tomaten in Öl  
Salz, Pfeffer  
200 ml trockener Weißwein  
200 g Schlagsahne  
500 g Kartoffeln  
1 Ei  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 Bund Petersilie  
75 g geriebener Bergkäse

- 1 Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Den Kohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Die Tomaten würfeln. Das Tomatenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kohl dazugeben und alles weitere ca. 5 Min. braten. Die Tomaten dazugeben. Den Wein und die Sahne angießen, aufkochen und alles ca. 10 Min. einkochen lassen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Das Ei untermischen, Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken.
- 3 Die Petersilie unter das Pilzragout mischen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt) füllen. Mit der Röstimasse bedecken. Mit Käse bestreuen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.





Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 480 kcal, 7 g E, 29 g F, 47 g KH

# BROMBEER-BIRNEN-CRUMBLE

**gut vorzubereiten**

2 Birnen  
100 g Butter  
200 g Brombeeren  
125 g Dinkelmehl  
50 g gemahlene Mandeln  
75 g Zucker  
1 TL Zimtpulver  
½ TL Ingwerpulver  
frisch geriebene Muskatnuss  
Salz  
Butter für die Form

- 1 Backofen auf 200° vorheizen. Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Butter zerlassen. Eine flache Auflaufform (ca. 25 × 15 cm; 1,2 l Inhalt) am Boden mit etwas Butter einpinseln. Birnenspalten nebeneinander in die Form legen. Brombeeren waschen, trocken tupfen und darauf verteilen.
- 2 Für die Streusel Mehl mit Mandeln, Zucker, Zimt- und Ingwerpulver, 1 Prise Muskat und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter dazugeben und erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu Streuseln verketten.
- 3 Streusel gleichmäßig auf dem Obst verteilen. Crumble im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Lauwarm servieren. Dazu schmeckt Vanilleeis, Vanillequark oder Schlagsahne.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 610 kcal, 11 g E, 40 g F, 52 g KH

# SCHOKO-BANANEN-AUFLAUF

für Kinder

100 g Zartbitter-Schokolade

100 g Butter

50 g Mehl

1 EL Kakaopulver

½ TL Backpulver

3 Eier

75 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

2 große Bananen

50 g weiche Karamellbonbons

Fett für die Form

**1** Schokolade hacken und mit der Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.

**2** Backofen auf 180° vorheizen. Mehl mit Kakao- und Backpulver mischen. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Eigelbe mit Vanillemark und übrigem Zucker ca. 5 Min. hell-cremig aufschlagen. Schoko-Butter langsam einlaufen lassen und unterrühren. Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren. Eiweiß in 2 Portionen dazugeben und unterheben.

**3** Masse in eine gefettete Auflaufform (ca. 28 × 18 cm; 2 l Inhalt) geben. Bananen schälen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf dem Auflauf verteilen. Bonbons grob hacken und über den Auflauf streuen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Am besten sofort warm servieren.

# DIE PERFEKTE KOMBI



## KARTOFFEL-HACKFLEISCH-AUFLAUF MIT KÄSESAUCE

Solider Sattmacher: würzig gebratenes Hackfleisch und Kartoffelscheiben, verbunden mit einer cremigen Sauce inklusive Gemüseplus macht uns Schicht für Schicht glücklich.



## RICOTTA-SPINAT-CANNELLONI

Der Veggie-Klassiker hat alles, was ein Lieblingsgericht braucht: eine Füllung in den Nudelröllchen, die durch Ricotta cremig wird und durch Spinat Frische bekommt, und eine aromatische Sauce, die das Ganze verbindet.



## KOKOS-REIS-GRATIN MIT MANGO

Cremiger Milchreis ist die Basis für diesen süßen Liebling, Eier machen die Masse fluffig und Kokos verleiht dem Ganzen ein exotisches Aroma. Perfektes Topping ist die fruchtig-süße Mango, die mit ihrem leuchtenden Gelb sofort Appetit macht.



ÖFFNEN

# ALLES GUT IN FORM

## PORTIONSFÖRMCHEN

Besonders schön und praktisch für Gäste.



## MUFFINFORM

Super für Auflauf-Minis, die besonders Kinder mögen. Wichtig ist der Guss, damit die Minis später gut aus der Form kommen.



## FETTPFANNE DES BACKOFENS

Ideal, wenn Sie die doppelte Rezeptmenge für Viele machen wollen.



## AUFLAUFFORMEN

Flache sind genau richtig für flache Gratinis mit knuspriger Kruste, während hohe Formen perfekt für typische Aufläufe sind, die nach oben Platz brauchen, um schön saftig zu bleiben.



## SPRINGFORM

Gute Wahl für höhere Aufläufe. Mit Alufolie abdichten, damit der Guss nicht rausläuft.



# SO GEHT'S: FORM VORBEREITEN



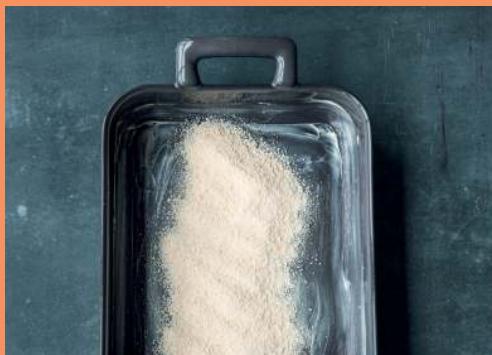
## HEISSE TIPP

Stellen Sie die Form mit einem Stückchen Butter beim Vorheizen für ca. 5 Min. in den Ofen. So schmilzt die Butter und die Form lässt sich ganz leicht einfetten, indem Sie sie anschließend mit einem Pinsel verteilen.



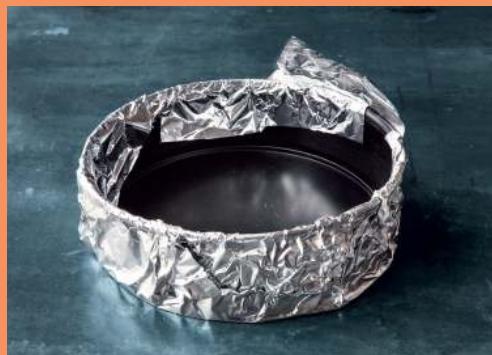
## EXTRA-AROMA

Für herzhafte Aufläufe können Sie die Form vor dem Fetteln mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben. So bekommt das Gericht einen Hauch Knoblauch, ohne zu aufdringlich danach zu schmecken.



## KNUSPER-EFFEKT

Streuen Sie die Form nach dem Einfetten mit Semmelbröseln, gemahlenen Nüssen, Mandeln oder Kernen wie z. B. Kürbiskernen aus. Das sorgt dafür, dass die Unterseite des Auflaufs eine schöne Kruste bekommt.



## SCHÖN DICHT

Springformen sind ideal für hohe Aufläufe, meist aber nicht ganz dicht am Boden. Damit nichts raus tropft, zwei Bahnen Alufolie über Kreuz legen, Form darauf stellen und die Alufolie fest um die Form schlagen.



# OB RUND, OVAL ODER ECKIG - *einfach immer köstlich!*

Aufläufe sind die ultimative Rettung für alle, die es schnell und genussvoll haben wollen. Ob herzhafter Express-Nudelauf, cremiger Mac & Cheese mit Spinat, aromatische Veggie-Moussaka oder verführerischer Schokoladen-Auflauf – hier findet sich für jede Gelegenheit und jeden Geschmack der passende Auflauf!

Schnell durchgeblättert und direkt losgelegt – mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Tipps für das perfekte Ergebnis.

**Ob herhaft oder süß – Auflauf macht immer glücklich!**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9808-2

€ 12,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)