

Vegetarischer Süßkartoffelauflauf - Gemüsegenuss aus dem Ofen

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 große Aubergine
4 Esslöffel Öl
3 mittelgroße Süßkartoffeln
1 Esslöffel Butter
4 Esslöffel Milch
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
250 g frischer Spinat
1 Prise(n) Muskat
1 Prise(n) Zimt
1 Kugel Mozzarella
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Auflaufform

Bunte Gemüse-Küche: 3 Schichten, 3 intensive Farben und 3 Mal voller Geschmack. Die herzhafteste Basis bilden würzig gebratene Auberginen mit ihrer schwarzen Schale. Als zweite Schicht gibt's milden Spinat dazu - in frischem Grün. Cremig und süßlich ist die dritte Schicht - aus knallig orangenem Süßkartoffelstampf. Mit Mozzarella und Parmesan im Ofen gratiniert - ein vegetarischer

Auflauf, der Fleisch schnell vergessen macht.

Süßkartoffelpüree pur genießen? So wird es genial gut:

- 1 -

Backofen auf 200 °C Grillstufe vorheizen.

- 2 -

Aubergine waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit 1 Esslöffel Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Für das Püree Süßkartoffeln waschen und rundherum mit einer Gabel einstechen. Jeweils vollständig in ein feuchtes Küchenpapier einwickeln und 10 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.

- 4 -

Süßkartoffeln aus der Schale kratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Butter unterrühren. Milch nach und nach dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat würzen.

- 5 -

Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und in einer Grillpfanne mit 2 EL Öl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Schalotte und Knoblauch schälen. Schalote würfen, Knoblauch hacken und beides in 2 EL Öl glasig dünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

- 7 -

Vegetarischer Süßkartoffelauflauf - Gemüsegenuss aus dem Ofen

Boden einer Auflaufform mit Auberginen auslegen, Spinat darüber verteilen und Süßkartoffelpüree darauf verstreichen.

- 8 -

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Püree geben. Parmesan reiben und darüber streuen. Im heißen Ofen 10 Minuten überbacken.

Alles Wissenswerte rund um die geniale süße Knolle, von Herkunft über Nährwerte bis Zubereitung gibt es hier: