

# Gemüse-Auflauf

## Für 4 Personen:

|                         |                       |                  |
|-------------------------|-----------------------|------------------|
| 400 g festk. Kartoffeln | 1 1/2 Porree-Stangen  | 2 dicke Karotten |
| 1 Paprika               | 130 g Spinat          | 5 Eier           |
| 4 EL Oliven-Öl          | 200 g Schmand         | 4 EL Mehl        |
| 3 El geschälter Sesam   | 150 g geriebenen Käse | Salz, Arrabiata  |
| 50 ml Ahorn-Sirup       | Backpapier            |                  |

Die Kartoffeln schälen, reiben und die Stärke ablaufen lassen.

Den Porree längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, waschen (um den Sand zu entfernen) und das Wasser abseihen.

Die Karotten schälen und reiben.

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und schneiden.

Das so vorbereitete Gemüse gründlich mischen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eier, das Öl, den Schmand, das Mehl mit einem Schneebesen sämig verrühren, mit Ahorn-Sirup, Salz und Arrabiata großzügig würzen, mit dem Gemüse gründlich vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Eier-Gemüse-Mischung darauf verteilen, mit Käse, Sesam bestreuen und für 30 min. in den Backofen schieben.

Das Rezept ergibt ca. 450 g pro Person.

NN am 17. Juli 2022