

Reis-Auflauf mit Gemüse

Für 4 Portionen

500 ml Gemüsebrühe	250 g Langkornreis	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	2 Karotten	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Knoblauchzehe	2 TL Sonnenblumenöl
Zucker, Muskatnuss	150 g Tk-Erbesen	2 Eier
250 g Schmand	200 g Pizza-Käse	

Gemüsebrühe in einen Topf füllen und Reis hinzugeben. Salz und 1 EL Butter hinzugeben und gut umrühren. Bei mittlerer Hitze mit Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen. Reis vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zucchini waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das geschnittene Gemüse mit dem Knoblauch für 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Mit Salz und Zucker würzen.

Gefrorene Erbsen zuletzt dazugeben. Den gekochten Reis mit dem Gemüse mischen und in die Auflaufform geben.

Eier mit Schmand verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gleichmäßig in die Auflaufform gießen. Zuletzt Käse großzügig darüberstreuen. Bei 180°C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) in den Backofen geben und 25-30 Minuten goldgelb überbacken.

NN am 31. August 2026