

CORNELIA SCHINHARL

AUFLÄUFE

Liebliche aus dem Ofen

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

CORNELIA SCHINHARL

AUFLÄUFE

Liebliche aus dem Ofen

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion

Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



KNUSPRIG, SAFTIG UND HERRLICH AROMATISCH DUFTEND

So kommen Aufläufe und Co. frisch aus dem Ofen auf den Tisch. Ob mit Gemüse oder Fleisch, Reis oder Nudeln oder auch mal süß und fruchtig: Mit den Ofen-Hits in diesem Buch verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben ganz bestimmt!

Doch nicht nur der Genuss wird hier großgeschrieben. Backofengerichte haben ein enormes Plus: Sie können alles in Ruhe vorbereiten und in die Form schichten. Dann

ab in den Ofen damit, und Sie haben alle Zeit der Welt – zum Entspannen, Tischdecken oder Salatmischen.

Damit der Auflauf, das Gratin oder das Soufflé stets perfekt gelingen, erfahren Sie das Wichtigste über Käse, sehen Step by Step, wie eine Béchamel aussehen muss und finden Tipps, welche Form am besten zu welchem Gericht passt. Dazu noch ein paar Ideen für besonders Schnelles aus dem Ofen und das gewisse Etwas zum Würzen.

Dem Auflauf-Glück und Genuss steht also nichts im Weg! Lassen Sie es sich mit Ihrer Familie und guten Freunden schmecken!

Carola Scheibel

VEGETARISCHER HINWEIS



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



WHO IS WHO?

Auflauf nennt man üblicherweise alles, was knusprig überbacken aus dem Ofen kommt. Kleine Unterschiede gibt es zwischen den beliebten Aromawundern aber schon.

DAS GRATIN

Das Wort Gratinieren kommt aus dem Französischen und bedeutet Überbacken bei meist hoher Temperatur. Das klassische Gratin besteht aus rohen oder vorgegarten Zutaten mit und ohne Käse; auf jeden Fall kommt es ohne Eier aus. Da hier vor allem die Kruste zählt, ist eine große und eher flache Auflaufform besser. Dadurch hat die Masse eine große Oberfläche, das Gargut wird schnell heiß und kann schön knusprig werden. Und die Zutaten trocknen nicht aus.

DER AUFLAUF

Früher war die Grundlage eine gehaltvolle Schaummasse aus Butter, Eiern und meist auch Käse, die beim Backen später wie ein Kuchen aufging. Heute schichtet man für Aufläufe die Zutaten in eine Form und übergießt sie mit einer Mischung aus Eiern und Milchprodukten wie Sahne, Quark oder Frischkäse und geriebenem Käse. Da ein Auflauf vor allem schön saftig bleiben soll, ist eine nicht ganz so große, eher hohe Form am besten geeignet.

DAS SOUFFLÉ

Mit »aufblasen« kann man das französische Wort »souffler« am besten übersetzen. Das ist bei einem Soufflé auch das Ziel: Locker und luftig soll es sein. Die Form wird nur zu etwa zwei Drittel gefüllt, da die Masse beim Backen gut Zuwachs bekommt. Während des Backens die Ofentür nicht öffnen, sonst fällt das luftige Gebilde sofort zusammen.

DIE ZUTATEN

Gemüse sollte frisch sein. Beim Lagern verliert es nämlich Feuchtigkeit, was dann Auflauf & Co. nicht mehr so saftig schmecken lässt. Für viel Feuchtigkeit sorgen neben Käse und Eiern Sahne, Quark und Co. Ob Sie süße oder saure Sahne oder Crème fraîche wählen, spielt fürs Gelingen keine Rolle, macht aber geschmacklich viel aus.

Sauermilchprodukte harmonieren besonders gut mit milden Zutaten, die die Säure vertragen können; süße Sahne passt eher zu kräftigen Zutaten.



DER FORM HALBER

Das Material und die Form spielen im Ofen eine nicht ganz unwichtige Rolle. Und auch das Auge isst mit. Besonders schön: Miniformen für kleine Portionen.

KERAMIK, BLECH, GLAS ODER GUSSEISEN?

Keramik, Porzellan und Gusseisen speichern die Wärme gut. Eher nicht so gut sind Glasformen. Dicke Formen speichern die Hitze besser; dunkle leiten Wärme besser als durchsichtige oder helle.

FLACH ODER HOCH?

Gratins sind in flachen, großen Formen am besten aufgehoben. Höhere Formen sind ideal für Aufläufe, denn die gehen beim Backen etwas auf und brauchen Platz nach oben. Eine sehr hohe runde Form braucht ein Soufflé, das stark aufgeht. Dafür muss die Form innen glatt und gerade sein.

DIE KLEINEN

Für Mini-Portionen sind kleine Glas-, Porzellan- oder Gusseisenformen gut. Sie können dafür auch beispielsweise große ofenfeste Tassen umfunktionieren. Die Formen, die ich für meine »Kleinen« verwendet habe, fassen etwa 500 ml.

FETTEN ODER NICHT?

Aufläufe und Gratins enthalten genügend Fett und Feuchtigkeit. Nur Minis sollten Sie gut fetten und zusätzlich mit Semmelbröseln ausstreuen.

Aber: Fett bringt Aroma. Die Butter sorgt für eine braune Kruste und gibt ihr fein-nussiges Aroma an die Zutaten ab. Noch mehr Aroma bekommen Sie mit Kräuterbutter, oder Sie verkneten die Butter wahlweise mit Orangen- oder Zitronenschale oder Gewürzen wie gemahlenem Koriander.

BÉCHAMELSAUCE

40 g Butter

30 g Mehl

$\frac{1}{4}$ l Milch

100 g Sahne

Salz

Pfeffer

Für ca. 300 ml

20 Min. Zubereitung

Insgesamt ca. 880 kcal, 16 g EW, 78 g F, 78 g KH