

Leckere Aufläufe: originell und abwechslungsreich

Pastinakengratin	Seite 2
Gefüllter Kartoffelauflauf	Seite 3
Blumenkohlgratin	Seite 5
Kürbisauflauf	Seite 6

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/auflaeufe-102.html>

Leckere Aufläufe: originell und abwechslungsreich

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal geht's um Aufläufe – Gerichte also, die in nur einer Schüssel oder Form im Ofen zubereitet werden. Nach einer Weile steht das Essen duftend und dampfend auf dem Tisch. Das ist praktisch für alle, die Kochen, Arbeit und Haushalt unter einen Hut bringen müssen. Ein weiterer Vorteil: Man kann so ziemlich alles in einer solchen Auflaufform verstecken, sogar Reste, die neu zusammengefügt wieder ein ganz eigenes Gericht ergeben. Es können ganz einfache Zutaten sein – genau richtig, wenn einmal Schmaltans Küchenmeister ist.



Auflauf oder Gratin?

Ein Auflauf ist ja eine Sache, die „aufläuft“, wie der Begriff schon sagt, also hochgeht. Es ist im Prinzip das, was man auf Französisch „Soufflé“ nennt. Dabei ist Eischnee im Spiel, der Luft in die Masse bringt und sie stabilisiert. Bei uns bezeichnet man jedoch auch das, was in Frankreich Gratin genannt wird, als Auflauf, also etwas, das nur überbacken wird. Für ein Gratin nimmt man eine flache, die sogenannte Gratinform, für einen „richtigen“ Auflauf benötigt man jedoch eine hohe, nämlich die klassische Auflaufform, weil sie der hochsteigenden Masse Platz bieten muss.

Pastinakengratin

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das Gratin schmeckt pur, als vegetarisches Gericht – in diesem Fall kann man es am Ende der Schmorzeit mit Scamorza belegen und noch so lange backen, bis dieser cremig zerläuft. Es ist aber auch eine fabelhafte Beilage zu gebratenem Fleisch. Besonders köstlich wird das Ganze, wenn man zum Beispiel Roastbeef über die Form in den Ofen setzt, sodass der Fleischsaft auf das Gemüse tropfen kann und es zusätzlich würzt.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- circa 1 kg Pastinaken
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 glatte Petersilie samt Wurzel
- 1 Möhre
- circa 1/8 l Brühe
- 50 g Butter
- 2 Fleischtomaten in Würfeln
- eventuell 200 g Scamorza (geräucherter Mozzarella)
- Schnittlauch



Für das Roastbeef:

- 1 kg Rinderlende (Roastbeef)
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- Fleur de Sel

Zubereitung

- Die Pastinaken, die Petersilienwurzel und Möhre mit dem Sparschäler schälen, längs vierteln oder sogar achteln, wenn sie sehr dick sind, und fingerlang schneiden. In eine Auflauf- beziehungsweise Gratinform betten und das klein gehackte Petersilienkraut untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit etwas Brühe benetzen und mit Butterflöckchen besetzen.
- Die Wurzeln in der Form bei 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze (180 Grad Celsius Heißluft) im Backofen etwa eine halbe Stunde schmurgeln lassen. Etwa zehn Minuten vor Ablauf der Garzeit die Tomatenwürfel dazwischen verteilen und eventuell Scheiben von geräuchertem Mozzarella darüber legen und schmelzen. Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
- **Tipp:** Wer das Gratin als Begleitung zum Roastbeef servieren möchte, würzt das Fleisch rundum kräftig mit Salz und Pfeffer und reibt es gründlich mit Olivenöl ein.
- Das Fleisch in einer Pfanne (möglichst einer unbeschichteten, weil sie sich stärker erhitzen lässt) auf allen Seiten kurz, aber sehr kräftig anbraten – wer mag, kann auch erst jetzt würzen. Jeweils nur so lange braten, bis sich eine Kruste bildet und sich das Fleisch widerstandslos vom Pfannenboden löst. Dann auf einem Rost über dem fertigen Gratin in den Ofen setzen, die Hitze auf 100 Grad Celsius herunterschalten und alles miteinander weitere 20 Minuten ziehen lassen.
- Anschließend das Roastbeef luftig in Alufolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Das Roastbeef ist perfekt, wenn es sich auf Fingerdruck genauso anfühlt wie Ihr Daumenballen.
- Vor dem Servieren noch etwas Fleur de Sel auf das Roastbeef geben.

Beilage: ein grüner Salat.

Getränk: ein runder, vollmundiger Rotwein – vor allem, wenn das Gratin mit dem Roastbeef auf den Tisch kommt. Zum Beispiel ein Wein aus dem Languedoc, genauer Roussillon, in unserem Fall aus Collioure, der kurz vor der Grenze zu Spanien auf Terrassen hoch über dem Meer gedeiht.

Gefüllter Kartoffelauflauf

Dafür stellen wir zunächst ein Kartoffelpüree her, das kräftig gewürzt und mit Ei vermischt wird. Es soll dem Auflauf später Standfestigkeit verleihen.

Ein Kartoffelpüree macht nicht viel Mühe – ob man die Kartoffeln dafür durch die gute alte Presse drückt oder sie lieber zerstampft, ist Geschmackssache. Manchem machen die Stückchen Spaß, die beim Stampfen oftmals bleiben, weil man dann etwas zu beißen hat. Jedenfalls gilt es eine wichtige Regel bei der Zubereitung von Kartoffelpüree zu beachten: Die Kartoffeln müssen sofort nach dem Kochen zerdrückt oder gestampft werden. Selbst wenn sie nur wenige Minuten stehen, binden sie durch ihre Stärke derart ab, dass man die Kartoffeln auch mit Riesenkräften nicht mehr zerstampfen kann. Den Mixer oder Pürierstab darf man auf keinen Fall zu Hilfe nehmen, weil dann ein klebriger Leim entsteht, aber nie ein duftiges, lockeres Kartoffelpüree.



Zutaten für sechs Personen:

- 2 kg mehlig kochende Kartoffeln
- circa ½ l Milch
- 1 TL Salz
- Muskatnuss
- Pfeffer
- 2 Eier
- 500 g frisches Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL getrockneter Majoran
- ½ Glas Weißwein
- 4 EL Butter
- 2 EL Semmelbrösel
- circa 300 g frische, also ungeräucherte Leberwurst
- 300 g frische, ungeräucherte Blutwurst (Flöns)

Außerdem:

- 1 Friséesalat
- 1 Radicchiokopf
- ½ Endivie
- 1 Chicoréestaude

Kartoffelvinaigrette:

- 2 EL Kartoffelpüree
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL milder Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- ½ TL getrockneter Majoran
- 1 Schuss heiße Brühe
- 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung

- Die Kartoffeln schrubben, dann mit wenig Wasser auf mittlerem Feuer gar kochen. Abgießen, sofort pellen und durch die Presse in den Topf drücken, in welchem bereits die

Milch erhitzt wird. Vom Kartoffelschnee sofort zwei Esslöffel abnehmen und für die Vinaigrette beiseitestellen. Die durchgepressten Kartoffeln im Topf sofort salzen – mit Muskat und Pfeffer erst am Ende würzen. Mit einem Holzlöffel die Kartoffeln mit der heißen Milch glatt rühren, die Hälfte der Butter und den Majoran unterheben. Die Masse sehr kräftig abschmecken und zum Schluss die Eier einarbeiten.

- In der Zwischenzeit das Sauerkraut zubereiten: Wenn es sehr sauer ist, kurz unter fließendes Wasser halten, dann gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl in einem flachen, breiten Topf andünsten, den Knoblauch durch die Presse drücken oder mit der Messerschneide zerquetschen, dann rasch hinzufügen. Das Sauerkraut untermischen, den Wein angießen. Das Kraut zugedeckt nur kurz, höchstens 10 bis 20 Minuten, leise simmern lassen.
- Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Brösel hineinschütten, die Form drehen und schütteln, bis die Wände und der Boden überall davon hauchdünn bedeckt sind. Die Hälfte des Kartoffelpürees in der Form flach streichen, darauf das Sauerkraut verteilen. Die Wurst aus der Pelle drücken, in Scheiben schneiden und auf diesem Bett – nach Gusto gemischt oder nach Sorten getrennt: rechts Leberwurst, links Blutwurst – gleichmäßig anordnen. Schließlich das restliche Püree darüber verteilen und die Oberfläche schön flach streichen.
- Die Form bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in den Ofen schieben und den Auflauf zunächst etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist, dann ein paar Butterflocken darauf verteilen und noch einmal für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben, bis er rundum an den Rändern brodelt.

Beilage: ein Salat aus Frisée, Endivie, Radicchio und Chicorée. Die Blätter dafür waschen, zerzupfen oder grob zerschneiden, den Chicorée schräg in knapp fingerbreite Streifen schneiden. Für die Kartoffelvinaigrette das Kartoffelpüree mit sehr fein gewürfelter Zwiebel, Essig, den Gewürzen, zerriebtem Majoran und der Brühe mit einer Gabel glatt rühren, das Öl untermischen und nochmals schön säuerlich abschmecken. Die Salatblätter damit anmachen.

Getränk: ein würziger, also nicht zu junger Silvaner, beispielsweise aus Rheinhessen.

Blumenkohlgratin

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Blumenkohl (auch die gelben, grünen und violetten Sorten aus Italien) ist für diese Zubereitung geradezu ideal, denn mit den Stielen lässt sich eine herrlich sämige Soße herstellen, ohne sie mit Stärke, Mehl oder Sahne und Ei binden zu müssen, was die Sache natürlich sofort wesentlich kalorienträchtiger machen würde.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 schöner Blumenkohlkopf
- Salz
- Zitronensaft
- Muskat
- Pfeffer
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 2 kleine Scheiben Vollkornbrot
- 3 TL Olivenöl



Zubereitung

- Den Blumenkohl in schöne Röschen zerlegen, dabei die festen Stielstücke abschneiden und getrennt verarbeiten. Die Röschen in etwas mit Zitronensaft gewürztem Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in eine flache Gratinform betten.
- Die Stiele klein hacken, anschließend im selben Kochwasser weich kochen. Die weichen Stiele mit einer Schaumkelle in einen Mixer umfüllen, nur wenig Kochsud hinzufügen. Alles glatt pürieren, dabei für Geschmack und Farbe Petersilienblätter mitmixen und kräftig mit Salz, Muskat, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Erst dann Kochsud hinzufügen und untermixen, und zwar so viel, bis die Soße die richtige, cremige Konsistenz bekommen hat. Über die Röschen verteilen.
- Das Vollkornbrot in Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln, durchmischen und auf der Oberfläche des Gratin verteilen.
- Die Form bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in den Ofen stellen und das Gratin eine gute Viertelstunde überbacken, bis alles brodelt und die Brotwürfel schön kross sind.
- Ein schönes Essen, von dem man eine ordentliche Portion genießen darf – eine Portion hat gerade einmal 200 Kilokalorien.

Tipp: Wer möchte, packt zwischen die Blumenkohlroschen noch ein wenig mageres Hackfleisch, zum Beispiel vom Lamm. Kräftig würzen: mit abgeriebener Zitronenschale, einer ordentlichen Prise Paprika und zwischen den Fingern zerriebenem getrocknetem Majoran sowie natürlich Salz und Pfeffer. 100 Gramm Lammhack pro Portion schlagen dann zusätzlich mit 120 Kilokalorien zu Buche.

Kürbisauflauf

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Dafür nehmen wir am liebsten den pflegeleichten Hokkaidokürbis, den man nicht zu schälen braucht. Er wird einfach halbiert, und die Kerne werden ausgeschabt.

Gut ein Drittel des Kürbisfleisches schneiden wir in schöne und gleichmäßige Scheiben – idealerweise mit der Aufschnittmaschine, damit die Scheiben exakt gleich stark sind und später gleichmäßig gar werden. Der Rest wird grob gewürfelt.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 mittlerer Hokkaidokürbis (circa 1,2 bis 1,5 kg Kürbisfleisch)
- 2-3 große Zwiebeln (je nach Größe)
- 3-5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Kümmel
- 1-2 Chilis
- 1 EL getrockneter Majoran
- eventuell etwas Brühe
- 300 g Kassler oder gekochter Schinken
- ½ Baguette (am besten vom Vortag und in einer Plastiktüte aufbewahrt)
- 2 EL Butter
- 1 Tasse Tomatenpüree (frisches oder konserviertes)
- 150 g Mozzarella
- 200 ml Milch
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Muskat
- 2 Eier

Petersilienöl:

- 1 Bund Petersilie (am besten glattblättrige und krause mischen)
- 4 EL Olivenöl
- etwas Salz

Zubereitung

- Den Kürbis wie oben beschrieben vorbereiten. Die Zwiebeln fein würfeln und zunächst in einem Topf mit heißem Öl andünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen, salzen und pfeffern. Wenn alles weich gekocht ist, die Hälfte der Zwiebeln herausheben und beiseitestellen. Die Kürbisstücke in den Topf geben, die Gewürze – Chilis entkernt und gehackt, Majoran zwischen den Fingern zerrieben – hinzufügen. Dann zugedeckt 20 Minuten auf kleinem Feuer absolut weich dünsten. Eventuell etwas Brühe hinzugeben, wenn die Masse zu trocken erscheint.
- Unterdessen das Kassler oder den Schinken in Würfel schneiden und die Auflaufform vorbereiten. Das Baguette längs auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben (circa drei Millimeter) schneiden.
- Für das Petersilienöl die Petersilienblätter mit dem Öl glatt mixen und dabei einige Salzkörnchen hinzugeben.
- Eine flache Gratinform mit zwei Esslöffeln Butter austreichen und mit den Brotscheiben so auslegen, dass der Boden davon bedeckt ist. Die Scheiben am Rand jedoch rundum weit überstehen lassen. Das Kürbisgemüse nur mit dem Kochlöffel aufrühren,

damit die Stücke zergehen und ein grobes Püree entsteht. Anschließend auf dem Brotscheibenboden verteilen. Darauf die Kasslerwürfel geben und alles mit Kürbisscheiben zudecken. Diese mit Tomatensauce und Petersilienöl befeuchten und Mozzarellawürfel dazwischen verteilen. Nun die ganze Oberfläche mit den überstehenden Brotscheiben abdecken.

- Die beiseitegestellten, gedünsteten Zwiebeln in einer Kasserolle mit Milch ablöschen, einige Minuten weich kochen, dabei mit Salz, Pfeffer, Muskat und abgeriebener Zitronenschale würzen. Mit dem Mixstab glatt rühren, die Eier untermixen und die so entstandene Masse gleichmäßig über den Auflauf gießen.
- Dann den Auflauf im Ofen circa 50 Minuten lang bei 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) backen. Ab und zu überprüfen, ob die Brotkruste nicht zu dunkel wird – sonst gegebenenfalls abdecken.
- Die Eier in der Soße stocken während des Backens im Ofen. So bekommt der Auflauf Halt und bildet eine wunderbare Kruste.
- Der Kürbisauflauf ist fertig, wenn die Brotscheiben schön gebräunt sind. Zunächst ein paar Minuten setzen lassen, bevor man ihn ansticht. Mit dem Löffel durch die goldgelbe Brotkruste hindurchstechen und die Portionen austeilen.

Tipps: Natürlich kann man das Kassler auch weglassen, dann ist der Auflauf bestens für Vegetarier geeignet. Hübsch ist es auch, den Auflauf in kleinen Portionsförmchen zu backen – so hat jeder seine eigene Form.

Wer sich unsicher ist, welche Schiene man im Backofen nehmen sollte: Die Oberfläche des Backgutes sollte immer in der mittleren Ebene des Ofens platziert werden. Bei Umluft kommt es darauf nicht so sehr an, dann können zwei Ebenen gleichzeitig genutzt werden.

Beilage: ein Salat aus Endivie und Radicchio.

Getränk: ein herzhafter Wein, etwa ein Rosé aus der Provence.