



Bunter Gemüseauflauf

Zutaten

- 300 g Paprika
- 600 g Zucchini
- 500 g Broccoli
- 270 g Karotte/n
- 125 g Trinkwasser
- 1 Würfel MAGGI Gemüsesuppe
- 250 g Crémé fraîche
- 100 g Gouda

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, und in Scheiben schneiden. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Gemüse in eine flache Auflaufform geben.
3. Karotten putzen, waschen, schälen, raspeln und auf dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.
4. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Maggi Gemüsesuppenwürfel auflösen. Topf von der Kochstelle nehmen und Crème fraîche unterrühren. Die Soße über den Auflauf gießen. Im Backofen ca. 20 Min. garen.
5. Gouda darüber verteilen und weitere 20 Min. überbacken. Auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passen Schweinemedallions und Salzkartoffeln oder Reis.

Nährwerte

| | |
|---------------|-------------|
| Kohlenhydrate | 15,93 g |
| Energie | 381,45 kcal |
| Fett | 27,76 g |
| Eiweiß | 16,29 g |

🕒 60 Minuten

⊕ 4 Portionen