

Bunter Gemüseauflauf



Zutaten

- 300 g rote Paprikaschoten
- 600 g Zucchini
- 500 g Brokkoli
- 270 g Möhren
- 125 ml Wasser
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 250 g Crème fraîche
- 100 g Gouda, gerieben

Zubereitung

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

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	379 kcal
Fett	27 g
Protein	16 g

⌚ 58 Minuten

⊕ 4 Portionen