

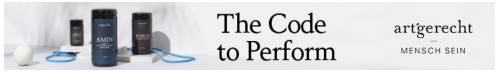
# Rezept-Tipp: Gemüse-Quark-Auflauf

| Vorbereiten | Zubereiten | Niveau |
|---|---|---|
| **15** | **45** | **Einfach** |
| Minuten | Minuten | ★ ☆ ☆ |

## Zutaten

### Heute haben wir uns für diese Zutaten entschieden (für 4 Portionen):

- 1 Bund Brokkoli
- 1 Zucchini
- 3 Karotten
- 1 kleine Dose Mais
- 3 Frühlingszwiebeln
- 500g Quark
- 2 Eier
- 200g geriebenen Käse
- Chili, Ingwer, Salz, Pfeffer




Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine Auflaufform geben. In einer Schüssel die Eier verquirlen und den Quark untermischen. Mit Kräutern, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Den Guss unter das Gemüse in der Auflaufform mischen.

Geriebenen Käse über den Auflauf geben und die Form in den Ofen schieben. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad 20 bis 30 Minuten im Ofen lassen. Nach Lust, Laune und Ernährungsstrategie schmeckt dazu Reis, sowie Hähnchen- oder Schweinefleisch.


© 2026 TIME2TRI GmbH