



## **kocht!**

**Ihr Lieben, wie Ihr wisst, hat das Luur-up aufgrund der Corona-Krise noch eine Weile geschlossen. Wir hoffen natürlich, dass wir so bald wie möglich wieder für Euch öffnen können und wir uns alle wiedersehen. Bis dahin möchten wir Euch helfen, Euch ein wenig die Zeit zu vertreiben. An diesem und jedem weiteren Freitag stellen wir Euch zwei Kochrezepte vor. Das zweite Rezept ist für Vegetarier gedacht. Wenn Ihr Lust habt, kocht diese Rezepte doch gern nach. Jedes Rezept, dass wir hier veröffentlichen ist für vier Personen gedacht. Wenn Ihr für mehr oder weniger Personen kocht, dann passt das Rezept bitte an.**

## **Heute gibt es Kartoffelauflauf!**



# **Folgende Dinge braucht Ihr:**

**(oder vielleicht habt**

**Ihr einiges davon auch schon zu Hause):**

**1 Kilogramm Kartoffeln**

***(am besten verwendet Ihr festkochende Kartoffeln)***

**500 Gramm gemischtes Hackfleisch**

***(Ihr könnt aber auch nur Schwein oder Rind nehmen)***

**2 Zwiebeln**

**1 große Knoblauchzehe**

**1 Stange Lauch**

**400 Gramm braune Champignons**

**1 Becher Sahne-Schmelzkäse**

**1 Becher Kräuter-Schmelzkäse**

**1 Becher saure Sahne**

**Frischkäse**

***(hiervon reicht ein Esslöffel)***

**100 Milliliter Wasser**

**Kräuter (8-Kräuter-Mischung)**

***(auch hiervon ein Esslöffel)***

**1 Packung geriebener Käse**

**Gewürze**

***(Majoran, Paprika edelsüß, Salz und Pfeffer)***

**Gemüsebrühe**

## **Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:**

**Wir fangen mit den Kartoffeln. Diese schält Ihr und schneidet sie dann mit einem scharfen Messer in Scheiben. Danach kocht Ihr sie fünf Minuten. Achtet bitte darauf, dass sie noch nicht durch sind.**

**Dann schneidet Ihr die Zwiebeln fein und den Knoblauch sehr fein.**

**Der Lauch wird in Ringe geschnitten und die Pilze in Scheiben.**

**Als nächstes bratet Ihr das Hackfleisch zusammen mit den geschnittenen Zwiebeln und dem Knoblauch an und würzt das Ganze mit Pfeffer, Salz Paprika und Majoran.**



**Nun gebt Ihr die Pilze und den Lauch dazu und bratet alles für fünf Minuten an.**

**Als nächstes geht es an die Sauce: Hierfür verrührt Ihr die beiden Becher Schmelzkäse mit der sauren Sahne, dem Wasser und dem Frischkäse und schmeckt die Mischung mit Pfeffer, Salz, den Kräutern und etwas Gemüsebrühe ab.**

**Jetzt braucht Ihr eine Auflaufform. In diese füllt Ihr die Mischung aus Hackfleisch, Pilzen und Lauch zusammen mit den Kartoffeln. Nun gebt Ihr die Sauce darüber.**

**Jetzt wird der Auflauf für 30 Minuten in den Ofen gestellt. Die Temperatur stellt Ihr bitte auf 175 Grad.**



**Wenn die 30 Minuten um sind nehmt Ihr die Auflaufform wieder aus dem Ofen und streut den geriebenen Käse über den Auflauf.**

**Dann kommt alles für 15 wieder in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.**

**So, und jetzt hoffen wir, dass Euch der Auflauf gut schmeckt und wünschen Euch einen guten Appetit!**

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!  
Unsere E-Mail-Adresse: [info@luur-up.de](mailto:info@luur-up.de)***



**kocht!**

**Heute gibt es  
Vegetarischen Kartoffelauflauf!**



# **Folgende Dinge braucht Ihr:**

**(oder vielleicht habt**

**Ihr einiges davon auch schon zu Hause):**

**1 Kilogramm Kartoffeln**

**300 Milliliter Gemüsebrühe**

**300 Milliliter Vollmilch**

**Salz und Pfeffer**

**1 Zehe Knoblauch**

**500 Gramm Zucchini**

**4 kleine rote Paprikaschoten**

**4 Lauchzwiebeln**

**4 Teelöffel Öl**

**2 Teelöffel Oregano**

**Muskat**

**4 Esslöffel Parmesan**

**Basilikum**

## **Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:**

**Als erstes füllt Ihr die Gemüsebrühe und die Milch in einen Topf und bringt sie zum Kochen.**

**Nun werden die vorher in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazugegeben und zehn Minuten darin vorgegart.**

**Das Ganze wird mit dem geschälten und gepressten Knoblauch, dem Salz und dem Pfeffer gewürzt.**

**Jetzt putzt und wäscht Ihr das Gemüse. Die Zucchini schneidet Ihr in Scheiben, die Paprikaschoten in Streifen und die Zwiebeln halbiert Ihr und schneidet sie in halbe Ringe.**



**Als nächstes erhitzt Ihr das Öl in einer Pfanne und bratet das Gemüse fünf Minuten lang. Immer mal wenden. Das Gemüse würzt Ihr mit Salz, Pfeffer und Oregano.**

**Nun nehmt Ihr Euch eine Auflaufform und schichtet die Kartoffeln mit der Garflüssigkeit und das Gemüse abwechselnd hinein und würzt das Ganze mit Oregano und Muskat.**

**Jetzt stellt Ihr den Auflauf in den bei 225 Grad vorgeheizten Ofen und lasst ihn 25 Minuten backen. Wenn der Auflauf zu stark bräunt, könnt Ihr ihn mit Alufolie abdecken.**

**Nach 15 Minuten nehmt Ihr den Auflauf aus dem Ofen und bestreut ihn mit dem Käse. Und dann wieder rein in den Ofen und überbacken.**

**Wenn der Auflauf fertig ist, garniert Ihr ihn mit frischem Basilikum und serviert.**



**Jetzt lasst es Euch schmecken und guten Appetit!**

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!  
Unsere E-Mail-Adresse: [info@luur-up.de](mailto:info@luur-up.de)***