

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

GETREIDE-KARTOFFEL-AUFLAUF AUF GRIECHISCHE ART

Mediterranes Gemüse und Gewürze machen diesen Getreide-Kartoffel-Auflauf zu einem wahren Allrounder.

Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Warten: 8-12 Stunden

Vorbereitung: 50 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

Allergene: Gluten

Für die Roggen-Gemüse-Mischung:

300 g	Roggen
600 g	Aubergine
200 g	Zwiebeln
440 g	stückige Tomaten, aus der Dose
50 ml	Olivenöl
10 g	Salz
5 g	Oregano, getrocknet
5 g	Kreuzkümmel

Für das Kartoffelpüree:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
50 g	Margarine
100 ml	Hafermilch
3 g	Salz
1 Prise	Muskat

Für die Kruste:

50 g	feine Haferflocken
100 ml	Hafermilch
8 ml	Zitronensaft
3 g	Salz
5 g	Paprikapulver Chilipulver, nach Belieben

Für die Roggen-Gemüse-Mischung:

1. Den Roggen 8 – 12 Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Anschließend den Roggen abgießen und mit der doppelten Menge Wasser 45 Minuten lang kochen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen. Die Schale der Zwiebeln entfernen und würfeln, die Aubergine ebenfalls würfeln und in 500 ml Wasser bei geöffnetem Topf circa 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Wenn der Roggen fertig ist das Wasser abgießen und durch den Universalwolf geben oder alternativ grob pürieren.
5. Die Tomaten, das Olivenöl, das Salz, den Oregano, den Kreuzkümmel und den Roggen zu den Zwiebeln und den Auberginen geben, einmal aufkochen lassen und in ein 6,5 cm hohes ½ GN-Blech oder alternativ in eine Auflaufform einfüllen und verstreichen.

Für das Kartoffelpüree:

6. Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendes Salzwasser geben.
7. Die Margarine, die Hafermilch, das Salz und den Muskat aufkochen und mit den gegarten Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten, dann gleichmäßig auf die Roggenmasse streichen.

Für die Kruste:

8. Die Haferflocken zusammen mit Hafermilch, Zitronensaft, Salz und Paprikapulver aufkochen, grob pürieren und mit Chili fein würzen, gleichmäßig auf das Püree verteilen.

Zum Schluss:

9. Den Auflauf für 40 Minuten im Ofen backen.
10. Den Getreide-Kartoffel-Auflauf vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ruhen lassen, so lässt er sich besser portionieren.

Rezepthinweise:

Anstelle des Roggens kann Grünkernschrot, Buchweizen oder Hirse verwendet werden. Die Aubergine kann durch Zucchini oder Kürbis ersetzt werden, die Kartoffeln können durch Süßkartoffeln ausgetauscht werden.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
348 kcal	49,5 g	7,2 g	14,7 g	7,6 g	1,5 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,3 mg	87 µg	26,4 mg	82 mg	76 mg	3,0 mg

**Nährwertangaben pro Portion*