

Bunter Gemüseauflauf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Eintöpfe, Aufläufe, Gemüse

250 g	Vollkornmehl	1	kleine Aubergine
	-(1)	1	mittl. Zucchini
50 g	Vollkornmehl	400 g	Tomaten
	-(2)	150 g	mittel alter Gouda
2	Eier	35 g	Butter
1/2 Teel.	Salz	350 ml	Milch
3	Essl. Sonnenblumenöl	9 Essl.	süße Sahne
3	Essl. Wasser	1	Bd. Basilikum
4	mittl. Zwiebeln	50 g	Macadamia oder Cashew
1	mittl. Stange Porree		

Mehl (1) in eine Schüssel geben, Eier und Salz, 1/3 Sonnenblumenöl und Wasser hinzufügen und mit den Knethaken eines Handrührgerätes oder einer Küchenmaschine verkneten. 2/3 Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die gewürfelten Zwiebeln und den geputzten, in Ringe geschnittene Lauch glasig dünsten. Dann die ebenfalls in Würfel geschnittene Aubergine und Zucchini dazugeben und auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel gar dünsten. Tomaten an der Oberseite einritzen und den Stielansatz entfernen. Nun die Tomaten kurz in heißes Wasser eintauchen, kalt abschrecken, abhäuten, klein schneiden und mit dem restlichen Gemüse mitgaren. Den Käse grob raffeln, das Basilikum in Streifen schneiden.

Für die Bechamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das restliche Vollkornmehl (2) einrühren und bräunen. Nun die Milch hinzugeben, unter kräftigen Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dann gelegentlich umrühren. Sahne und Basilikum einrühren. Nüsse grob hacken und kurz anrösten. Teig mit dem Nudelholz oder, falls vorhanden, mit der Nudelmaschine, zu ca. 10 dünnen Platten ausrollen.

Eine mittel große Auflaufform ausfetten, dann folgendermaßen schichten: eine Teigschicht, Gemüse, Bechamelsauce, Käse und Nüsse. Dann wieder eine Teigschicht, usw., mit Käse und Nüssen abschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C 60 Minuten backen.