



**Zeitaufwand:**  
**Vorbereitung**  
Gemüse vorbereiten 15 Minuten

**Zubereitung:**  
30 - 45 Minuten im Backofen

**Kosten:**  
günstig

## Zutaten zum Auflauf für zwei Personen

- ein kleiner oder ein halber mittelgroßer Kohlrabi
- eine mittelgroße Karotte
- 3 bis 5 kleine neue Kartoffel (Drillinge)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Knoblauch
- 1 bis 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Süßrahm oder Kokosmilch
- reichlich Käse
- (ich hatte noch Gouda-Käsewürfel im Kühlschrank, die verwendet werden wollten)
- Semmelbrösel -
- optional mit etwas geriebenem Parmesan vermischt
- ein paar Butterflocken
- Pfeffer, Salz, Muskat, Rosenpaprika

## Zutaten zum Salat

- ein Chicoree
- eine kleine Avocado
- ein Viertel von einer Mango
- Saft einer Bio-Zitrone
- bestes Olivenöl
- wenig Salz
- viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## Kohlrabi-Karotten-Kartoffel-Auflauf mit einem Salat von Chicoree-Avocado-Mango

- die geschälte und gewürfelte Karotte in Olivenöl andünsten
- die kleingeschittenen Zwiebel dazugeben, etwas später den Knoblauch - aufpassen, dass nichts anbrennt
- die geschälten Kartoffel ebenfalls gewürfelt dazu geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Gerade soviel Brühe angießen, das das Gemüse bedeckt ist. Etwas einkochen lassen.
- den Kohlrabi dünn schälen und würfeln, etwa so groß wie die Käsewürfel, kurz mitdünsten bis das Gemüse glasig, aber nicht ganz gar ist
- Flüssigkeit mit etwas Süßrahm auffüllen - nicht zu viel - kurz aufkochen und dann vom Feuer nehmen.
- Mit den Gewürzen abschmecken. Aufpassen mit dem Salz, je nach Käse ist das schon salzig genug
- In einer geeigneten Auflaufform etwas abkühlen lassen
- die Käsewürfel unterheben
- 30 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen
- dann das Semmelbrösel- Parmesan-Gemisch oder nur die Semmelbrösel darüberstreuen, ein paar Butterflocken schaden auch nicht.
- Nochmal 10 Minuten überbacken und evtl. mit der Grillfunktion kurz bräunen.

## Chicoree-Avocado-Mango-Salat, Zitronen-Olivenöl-Dressing

- die Avocado schälen und in dünne Streifen schneiden
- sofort mit dem Zitronensaft übergießen
- die Mango ebenfalls schälen und in Stücke schneiden
- den Chicoree halbieren, das harte Innere weitgehend herausschneiden. Nicht zuviel, damit noch genügend Bitterstoffe vorhanden bleiben.
- in Streifen schneiden
- mit den Avocado-Streifen, den Mango-Stücken, leicht salzen und gut durchmischen
- reichlich pfeffern und mit Olivenöl extra vergine übergießen und nochmal vorsichtig durchmischen

Keine Angst, der Salat schmeckt weder bitter noch zu zitronig. Die Süße der Mango gleicht den Geschmack aus.

Herrlich erfrischend zu dem Kohlrabi-Karotten-Kartoffel-Auflauf.

[Zurück zum Blog:  
opaskitchen.blog](http://opaskitchen.blog)



Text und Bild: © Reiner Rosenwald  
www.opaskitchen.blog  
reiner.rosenwald@gmail.com