



Eierauflauf mit Süßkartoffeln - ein tolles vegetarisches Gericht

Zeit

Zubereitungszeit: 15 Min.

Koch- bzw. Backzeit: 50 Min.

Gesamtzubereitungszeit: 1 Std. 5 Min.

Süßkartoffeln einmal anders: als leckerer Eierauflauf mit Parmesan und Salbei. Gestern hab ich mal wieder ein tolles vegetarisches Gericht gekocht, um eine Freundin mit Familie zu beglücken. Ich liebe schnell zuzubereitende und leckere Gerichte, und das ist wieder so eins! Die Familie gab auch positive Rückmeldung.

Zutaten (für 6 Personen)

- 1200 g Süßkartoffeln
- 75 g geriebener Parmesan (am besten frisch)
- 9 Eier
- 375 g Sahne
- Frische Salbeiblätter
- Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Evtl. eine Prise Muskat, nach Geschmack
- Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Ofen erst einmal auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in kleinere Würfel schneiden.
3. Eine **Auflaufform** oder ein tieferes Blech bereitstellen, die Süßkartoffel-Würfel hineingeben und mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und alles vermischen. Das Ganze dann für 30 Minuten im Ofen vorgaren.
4. In der Zwischenzeit kann man die Eiersahne vorbereiten: dazu die Eier, den Parmesan, Pfeffer, Muskat und Knoblauchpulver gut miteinander verquirlen. Man kann auch optional, nach Geschmack, etwas Cayennepfeffer dazugeben, das passt geschmacklich sehr gut und gibt dem ganzen Pfiff!
5. Sind die Kartoffeln fertig vorgegart, werden sie aus dem Ofen genommen, die Temperatur auf etwa 150 Grad reduziert, die Eiersahne über die Süßkartoffeln gegossen und die Salbeiblätter darüber verteilt.
6. Das Ganze kommt dann für noch einmal etwa 30 Minuten in den Ofen, bis die Eier gestockt sind. Der Auflauf geht sehr schön auf und sieht sehr appetitlich aus.

Tipps

- Dazu passt sehr gut Spinat, ein frischer Salat, Knoblauch- oder Kräuterbaguette, gebratene Zwiebelringe ...
- Bei diesem Eieraufschlag kann man auch prima Reste verwerten: Z.B. Feta/Schafskäse, Tomaten, Reste von anderen Käsesorten, Zwiebeln usw. da kann man der Fantasie freien Lauf lassen.
- Zum Dekorieren eignen sich sehr gut Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie.
- Im Nachhinein teilte mir meine Freundin mit, dass der Salbei sehr lecker in dem Gericht geschmeckt hat, man ihn allerdings auch in das Gericht mischen könnte, damit er intensiver als Geschmack im Gericht zur Geltung kommt, als wenn er nur auf der Oberfläche ist.
- Nach Geschmack, wenn man nicht so gerne Süßkartoffeln isst, kann man auch weniger verwenden oder das Gericht mit „normalen“ Kartoffeln zubereiten.
- Wie schon oben erwähnt, würde Cayennepfeffer auch sehr gut dazu passen, wer also gerne schärfer isst, kann dies tun.

Von **henrike**

Eingestellt am 23.12.2014, 19:38 Uhr