

Kochen

Rezept von Rainer Klutsch aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 12.01.2026

Gemüseauflauf mit Nussstreuseln

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Streusel

100 g Dinkelmehl, ca.
75 g Haselnüsse, gemahlen
100 g Parmesan oder anderer Hartkäse, gerieben (vegetarische Alternative)
80 g Butter, kalt, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Paprikapulver edelsüß
1 TL Thymian, gehackt, frisch oder getrocknet
2 EL Wasser, kalt, nach Belieben

Für das Gemüse

2 Zwiebeln
4 Karotten
600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
200 g Erbsen, TK
300 ml Gemüsebrühe, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den Dip

1 Bund Schnittlauch
200 g Joghurt
1 EL Honig
2 EL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Paprikapulver
etwas Balsamessig, hell

Zubereitung:

1. **Für die Streusel** Mehl, gemahlene Haselnüsse, Parmesan, Butter in Stückchen, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian und evtl. Wasser, mit den Händen oder den Knethaken eines Handrührers zu Streuseln verkneten.
2. Streusel abdecken und ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. **Für das Gemüse** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Karotten und Kartoffeln schälen, abbrausen und kleinschneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln im Bratfett goldgelb andünsten. Karotten und Kartoffeln zugeben und ebenfalls ca. 3-4 Minuten andünsten.
5. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Gefrorene Erbsen und Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und ca. 10 Minuten garen.
6. Gemüse anschließend in eine große Auflaufform oder mehrere kleine Formen verteilen.
7. Streusel auf dem Gemüse verteilen und im Ofen, auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20-25 Minuten garen.
8. **Für den Dip** Schnittlauch abbrausen, trocknen und in Röllchen schneiden.
9. Schnittlauch, bis auf 1 TL, mit Joghurt, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Essig verrühren. Bis zum Servieren ziehen lassen.

10. Gemüseauflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Den Dip erneut abschmecken und mit übrigem Schnittlauch bestreuen. Alles anrichten und servieren.

Tipp: Wer die Streusel mit Margarine zubereitet und den Käse weglässt, hat eine vegane Auflauf-Variante. Der Joghurt-Dip kann auch mit einem pflanzlichen Joghurt und z. B. Ahorn-, Reissirup oder einfach Zucker zubereitet werden.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gemueseauflauf-mit-nussstreuseln-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.