

Kochen mit Martina und Moritz vom 23.05.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Küchenhits aus dem Ofen – Aufläufe und Gratins

Auflauf oder Gratin? Was ist der Unterschied?	2
Fenchelgratin	2
Spinatauflauf mit versunkenen Eiern	4
Nudelaufwurf	5
Hackfleisch mit gratinierten Kartoffeln	7
Süßer Reisaufwurf mit Orangen	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/auflauf-102.html>

Küchenhits aus dem Ofen – Aufläufe und Gratins

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Einfach fabelhaft, so ein Auflauf: Die Zutaten werden in die Form gepackt und zur rechten Zeit in den Ofen gegeben.

Und wenn sich die ganze Familie oder Freunde um den Tisch versammelt haben, duftet es bereits verlockend, und man muss nur noch servieren.



Auflauf oder Gratin? Was ist der Unterschied?

Die Lösung steckt schon im Wort: Ein Auflauf muss auflaufen, aufgehen, es sollte also Eischnee im Spiel sein, der die Masse tatsächlich hochtreibt, etwa wie beim Soufflé. Für einen Gratin hingegen werden die Zutaten eingeschichtet und einfach überbacken, wobei eine knusprige Kruste aus Käse, Semmelbröseln und/oder Nüssen bzw. Kräutern entstehen sollte. Aber tatsächlich macht man heute kaum mehr einen großen Unterschied. Man versammelt einfach alles in einer feuerfesten Form und schiebt sie in den Ofen. Idealerweise sind das Reste, die unter der appetitlichen Kruste versteckt einen neuen, glanzvollen Auftritt haben

Fenchelgratin

Zuunterst kommt eine Schicht Kartoffelpüree – das kann übrigens auch ein Rest vom Vortag sein. Sie nimmt einen großen Teil der Sauce auf, so bleibt der Auflauf schön saftig.



Zutaten für 4 Personen:

Für das Kartoffelpüree:

- 800 g mehligere Kartoffeln
- ca. ¼ l Milch
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Butter

Außerdem:

- 4 Fenchelknollen
- Salz
- 8 dünne Scheiben gekochter Schinken
- 8 dünne Scheiben Käse

Für die Sauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 200-300 ml Fenchelkochsud
- Zitronenschale und -saft
- 100 ml Sahne
- 120 g geriebenen Käse
- 50 g Semmelbrösel
- Butterflöckchen

Zubereitung:

- Für das Kartoffelpüree die frisch gekochten Pellkartoffeln noch heiß pellen und durch die Presse in heiße Milch drücken, zunächst nur die Hälfte nehmen, falls die Kartoffeln nicht so viel davon aufnehmen. Man kann später ja mehr Milch zufügen, bis das Püree die richtige Konsistenz hat.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat gut würzen, mit einem Holzlöffel aufschlagen, dabei die Butter einrühren. Das Püree in eine flache Gratinform verteilen.
- Die Fenchelknollen putzen, beschädigte Außenblätter entfernen, die Stiele stutzen, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen halbieren, größere sogar vierteln und in Salzwasser etwa 5 bis 10 Minuten kochen, jeweils zuerst in eine Käse-, dann in eine Schinkenscheibe wickeln und nebeneinander auf das Püree in die Auflaufform setzen.
- Für die Sauce die Zwiebel fein würfeln und in der Butter weich dünsten, das Mehl darüberstäuben und gut verrühren. Nach und nach den Sud angießen und 10 Minuten leise köcheln.
- Sahne und die Hälfte vom Käse einrühren und nochmals 5 bis 10 Minuten köcheln und mit Zitronensaft und -schale würzen. Gut abschmecken, eventuell mit dem Mixstab aufschlagen (die dabei gemixte Zwiebel macht die Sauce schön cremig) und über die Fenchelpäckchen gießen.
- In den Ofen schieben und bei 180 Grad Heißluft/200 Grad Ober- und Unterhitze insgesamt etwa 20 bis 25 Minuten knusprig backen.
- Nach 10 Minuten restlichen geriebenen Käse mit Semmelbröseln mischen und auf der Oberfläche verteilen. Butterflöckchen darauf verteilen und nochmal für etwa 10 bis 15 Minuten backen, bis die Oberfläche zu bräunen beginnt.

Beilage: unbedingt gehört ein Salat dazu – knackig und frisch

Spinatauflauf mit versunkenen Eiern

Der geht wirklich ruckzuck, vor allem, wenn man bereits blanchierten Spinat verwendet, etwa aus der Tiefkühltruhe. Es handelt sich hier tatsächlich um einen Auflauf, denn es ist Eischnee im Spiel, der die Masse hochtreibt – also auflaufen lässt.



Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg frischer Blattspinat oder 2 Pakete TK-Spinat (à 300 g)
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- nach Gusto Chilipulver oder frische Chili
- 3 Eier für die Auflaufmasse (getrennt)
- und jeweils 1 Ei pro Person
- ca. 50 g frisch geriebener Parmesan
- 30-40 g Butter für Flöckchen

Zubereitung:

- Den Spinat putzen, von Stielen befreien, mehrmals waschen, dann in Salzwasser zusammenfallen lassen. In Eiswasser abschrecken. Blanchierten oder aufgetauten TK-Spinat (gut ausgedrückt) von Hand mit einem großen Messer fein hacken. Ebenso die Zwiebeln und den Knoblauch. Champignons in Scheibchen schneiden oder würfeln.
- In einer großen Pfanne zuerst Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten, Champignons zufügen und mitbraten, dabei alles salzen, pfeffern und mit Muskat und Chilipulver würzen. Den Spinat untermischen, vom Herd ziehen und auch Eigelb einarbeiten. Nochmals alles kräftig abschmecken.
- Die Eiweiße mit einer Salzprise steif schlagen und unter die Spinatmasse ziehen. In eine flache Auflaufform füllen, Vertiefungen eingraben und dort jeweils ein Ei hineingleiten lassen. Diese pfeffern und mit Parmesan bestreuen. Butterflöckchen auf der gesamten Oberfläche verteilen und ab in den Ofen.
- Bei 180 Grad Heißluft/200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind, das Eigelb sollte jedoch innen noch flüssig sein.

Beilage: frisches Brot

Nudelauflauf

Im Ruhrgebiet heißt dieser Auflauf gern „Schinkenbegräbnis“ – und der Name verrät schon alles. Hier landet, was keinen Soloauftritt mehr taugt: das Schinkenendstück, Reste vom Sonntagsbraten, Gulasch oder Ragout. Kommen noch gekochte Nudeln und etwas Gemüse dazu, wird daraus ein herrlich üppiger Resteverwertungs-Auflauf.



Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g gekochte Nudeln
- 100-250 g Schinken, Speck oder Braten
- 1-2 Zwiebeln
- Knoblauchzehen und Chili nach Gusto
- ca. 300-500 g Gemüse (gegartes Gemüse wie Blumenkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Lauch und Möhren oder rohe Gemüse wie Paprika, Tomaten)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Curry, Muskat, Paprika)
- 200 g Sahne oder Milch
- ca. ¼ l kräftige Brühe
- 2-3 Eier
- 150 g geriebener Käse
- 50 g Semmelbrösel oder Panko
- 50 g geriebene Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln)
- Butterflöckchen

Zubereitung:

- Die Nudeln sind die Basis, sie werden schon mal in der Auflaufform verteilt.
- Schinken, Speck oder Braten in Streifen oder Würfel schneiden, vor allem den rohen Schinken oder Speck zunächst in einer großen Pfanne andünsten, dabei auch die fein gehackte Zwiebel und Knoblauch, eventuell auch Chili mitdünsten. Es können jetzt auch die rohen Zutaten Einzug halten – jeweils gewürfelt oder in Streifen geschnitten, mitdünsten und mischen, dabei gut würzen und abschmecken. Unter die Nudeln in der Auflaufform mischen, ebenso die gekochten Gemüse – alles natürlich entsprechend zugeschnitten, damit sich alles innig mischen kann und herzhaft gewürzt.
- Aus Sahne, Milch und/oder Brühe mit den Eiern einen Guss anrühren, ihn ebenfalls kräftig würzen. Über die Zutaten in der Auflaufform gießen – die Flüssigkeit muss nicht alles bedecken, man sollte sie aber von oben sehen können. Falls nicht, noch ein weiteres Ei mit etwas Milch, Sahne oder Brühe verquirlen, gut würzen und nachgießen.

- Zum Abschluss Käse, Brösel und Nüsse mischen und gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Butterflöckchen verteilen und jetzt den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze/180 Grad Heißluft ca. 30 bis 40 Minuten backen, bis alles brodelt und duftet.

Tipp: Ganz wichtig – es müssen alle Bestandteile eines solchen Auflaufs schon mal gut gewürzt und abgeschmeckt sein. Auch die Sauce oder der Guss, der alles umschließt und dem Auflauf die gute Bindung gibt.

Beilage: auch hier eine große Schüssel Blattsalat (Kopfsalat, Endivie, Zuckerhut oder Feldsalat)

Hackfleisch mit gratinierten Kartoffeln

Endlich mal etwas ohne geschmolzenen Käse – den Moritz ja so gar nicht mag – und trotzdem saftig!



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 altbackenes Brötchen vom Vortag
- 100 ml Milch zum Einweichen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- eventuell 1 Chilischote
- 2 EL Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Delikatesspaprika
- 1 EL getrockneter Majoran
- 6-7 mittelgroße, gekochte Pellkartoffeln
- 200 g Crème fraîche
- Petersilie
- Frühlingszwiebel oder Schnittlauch

Zubereitung:

- Aus dem Hackfleisch einen ganz normalen Teig herstellen, wie man das auch für Buletten macht: Brötchen mit Milch bedecken und einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter weich dünsten, dabei nach Gusto auch eine entkernte, fein gehackte Chilischote mitdünsten und am Ende gehackte Petersilie untermischen und zusammenfallen lassen.
- Etwas abgekühlt unter das Hackfleisch mischen, das Ei hinzufügen, dabei mit Salz, Pfeffer, Paprika und zerriebenen Majoran kräftig würzen. In einer flachen Gratinform flach verteilen.
- Die Kartoffeln (können vom Vortag sein) pellen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben dicht an dicht hineindrücken. Jede Kartoffel mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem dicken Klecks Crème fraîche besetzen.
- Bei 180 Grad Heißluft/ 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen – so wird daraus eine unwiderstehliche Mischung! Am Ende noch etwas fein geschnittene Frühlingszwiebel oder Schnittlauch darüberstreuen.

Beilage: Auch hierzu kann man einen erfrischenden Salat servieren.

Süßer Reisauflauf mit Orangen

Ein Auflauf kann auch süß sein! Da empfehlen wir diese unwiderstehliche Version mit Rosinen, Mandeln und Orangen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Milch
- 2 Orangen
- 250 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- ½ Zimtstange
- 1 Nelke
- 50 g Mandelstifte oder gehackte Haselnüsse
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 50 g in Rum oder Apfelsaft eingeweichte Rosinen
- 3 Eier
- 1 EL Butter für die Form
- Minzeblätter

Zubereitung:

- Milch aufkochen, die Orangenschale einer Orange mit einem Sparschäler dünn abschneiden und in der Milch 10 Minuten lang ausziehen lassen. Zucker, Salzprise und Vanillezucker einrühren, auch die Zimtstange und Nelken einlegen.
- Von der zweiten Orange die dünne weiße Haut abschneiden und so die Filets freilegen. Jetzt kann man die Filets einzeln aus ihren Kammern schneiden. Die Milch erneut aufkochen, den Reis hineinstreuen und unter Rühren wieder erhitzen und unter stetem Rühren den Milchreis etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.
- Am besten mit einem Silikonschaber ständig am Topfboden entlang schaben, damit die Milch nicht anbrennt. Der Reis muss dabei langsam aufquellen, dann abkühlen lassen.
- Orangenschale und Gewürze herausfischen, bevor die anderen Zutaten zugefügt werden. Dafür die Mandelstifte oder Haselnüsse in heißer Butter rösten, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zusammen mit den abgetropften Rosinen unter den Milchreis rühren.
- Jetzt auch die Orangenfilets und die Eigelbe unterrühren.
- Die Eiweiße mit einer Salzprise steifschlagen. Unter die Reismasse heben und in eine mit Butter ausgestrichene Gratinform füllen.
- Bei 180 Grad Heißluft/200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 bis 40 Minuten backen.
- In Streifen geschnittene Minzeblätter darüberstreuen und sogleich servieren.