Reis-Zucchini-Auflauf

Auflauf

Reine Resteverwertung. Ich hatte noch gekochten Reis über. Und Zucchini, die verwertet werden mussten. Dazu waren noch die üblichen Zutaten wie Speck, Zwiebeln und Knoblauch vorrätig. Eine Wurzel für ein wenig Farbe habe ich noch kleingeschnitten und untergehoben. Da der Auflauf kräftige Aromen und Röststoffe vertragt, werden zumindest Speck, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch vorher in Butter in der Pfanne kräftig angebraten. Das restliche Gemüse gart in der Brühe.

Die Brühe ist eine 1:1-Mischung aus Gemüsefond und trockenem Weißwein. Und last but not least kommt natürlich noch geriebener Parmesan darüber. Man kann den Auflauf sicherlich auch mit ungekochtem Reis zubereiten, denn der Auflauf gart ja 25 Minuten im Backofen.

Der Auflauf stellt sich allerdings nach dem Garen als verbesserungsfähig heraus. Vielleicht sollte man für die Brühe nur Gemüsefond nehmen, anstelle ihm Weißwein beizumischen.

Auch andere Gewürze wären vorstellbar, Curry würde sich da anbieten. Wie immer ist dann auch so ein Auflauf ohne viel Fleisch – abgesehen vom Speck – nicht so ganz das Non-Plus-Ultra.

Zutaten für 1 Person:

- 1–2 Tassen gekochter Reis
- 1 Zucchini
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Wurzel in dünne, etwa 3–4 cm lange Stifte schneiden. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin kräftig anbraten. In eine große Rührschüssel geben. Wurzelstifte, Zucchinischeiben und Chilischote dazugeben. Dann den Reis hineingeben. Wurzelgrün hinzugeben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig vermengen. In eine mittelgroße Auflaufform geben und das Brühe-Weißwein-Gemisch darüber verteilen. Dann den geriebenen Parmesan darüber geben. Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und 25 Minuten garen. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren.