

Ernährungs
vision
Österreich



Zucchini Auflauf - low-carb & zuckerfrei

Dieser schmackhafte Auflauf hat nur wenige Zutaten und ist wirklich schnell zubereitet.

Es ist wichtig, den Zucchini wirklich dünn zu schneiden, damit er beim Backen gar wird. Verwenden sie eher kleineres Gemüse. Das ist weniger wässrig und verspricht eine bessere Konsistenz für den fertigen Auflauf.

Neben einem Freilandei und etwas Milch verwenden wir mediterrane Kräuter und Muskat zum Würzen. Ein leckerer Schafskäse verleiht dem Auflauf Textur und Geschmack.

Wir garen den Auflauf in einer feuerfesten Schüssel im Backrohr.

Während die Zucchinischeiben im Backofen fertig garen, kümmern wir uns um die Beilage.

Die Zutaten für 2 Personen:

1	Stk	Freiland Ei
20	ml	Olivenöl kaltgepresst
250	g	Zucchini (ca. 1 Stück)
50	ml	Milch
60	g	Bergkäse gerieben
100	g	Schafskäse
	Div.	Mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen

Die Zutaten für die Beilage:

250	g	Brokkoli
1	Stk	Rote Zwiebel
20	ml	Olivenöl kaltgepresst

Die Zubereitung:

1. Den Zucchini gut waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nun in eine feuerfeste Form schichten und mit Olivenöl übergießen.
2. Jetzt das Ei mit der Milch verquirlen, den Schafskäse zerbröseln und dazu geben. Alle Gewürze in die Eiermilch geben und einrühren.
3. Nun die gewürzte Eier-Schafskäse-Milch über die Zucchinischeiben gießen, so dass alle Zucchini bedeckt sind.
4. Im nächsten Schritt den Bergkäse reiben. Er wird zum Überbacken auf die Oberfläche des Auflauf gestreut.
5. Die Auflaufform im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten gut durchbacken lassen.
6. Wir haben als Beilage frischen, gewaschenen Brokkoli, mundgerecht zerkleinert und mit roten Zwiebeln und etwas Olivenöl in einer Pfanne gebraten.