

Kartoffel-Tomaten-Auflauf mit Mozzarella



Für 2 Personen

- 4 Kartoffeln (circa 400 g)
- 2 kleine Zucchini
- 2 Fleischtomaten
- Pfeffer, Salz
- 1 TL getrocknete mediterrane Kräuter (zum Beispiel Kräuter der Provence)
- 75 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Milch
- 2 Eier (am besten Bio)
- 1 Kugel Mozzarella
- 2 bis 3 Stiele Basilikum nach Belieben

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser 10 Minuten vorkochen und abgießen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen und putzen. Tomaten waschen. Beides in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Vorbereitetes Gemüse nach und nach in eine leicht gefettete Auflaufform schichten. Dabei leicht salzen und pfeffern und mit Kräutern bestreuen.
3. Brühe, Milch und Eier mit dem Schneebesen gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung gleichmäßig über den Auflauf geben.
4. Mozzarella abtropfen lassen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Auf dem Auflauf verteilen und nochmals mit Kräutern bestreuen. Auflauf für 25 bis 30 Minuten im Ofen garen, bis der Mozzarella zerlaufen und goldgelb gebräunt ist.
5. Vor dem Servieren nach Belieben mit abgezapften, abgespülten Basilikumblättchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

Energie: 430 kcal

Kohlenhydrate: 42 g (entspricht 4,2 KE)

Davon Zucker: 12,5 g

Eiweiß: 25 g

Fett: 17 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 7,9 g

Ballaststoffe: 20 g

Tipp

Viel schneller geht das Gericht mit gekochten Kartoffeln vom Vortag. Einfach mit einem anderen Kartoffelrezept kombinieren. Zum Beispiel mit dem roten Heringssalat.

