

Zucchini Rezepte

Zucchini Auflauf

Anzahl: 2 Personen

Gattung: Eintöpfe, Aufläufe

10 g Fett	60 g Sauerrahm (10%)
400 g Zucchini	1 Bd. Dill
150 g Tatar (Rinderhack)	Schnittlauch
Salz, Pfeffer	Petersilie
200 g Gekochte Kartoffeln	Basilikum
1 Fleischtomate	1,50 Knoblauchzehen
60 g Gouda am Stück (45%)	

Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, kurz (3 Min.) andünsten, Tatar zugeben und 5 Min. mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen.

Zucchini und Tatar darüber verteilen. Fleischtomate aufschneiden und auf die Masse geben.

Käse reiben, mit Sauerrahm vermischen. Kräuter fein schneiden, Knoblauch durchpressen. Alles in den Sauerrahm rühren und das Ganze über den Auflauf geben. Im Backofen bei 200 Grad 20 Min. backen.

Dazu passt ein bunter Salatteller.

Pro Portion sind das etwa 468 kcal = 1958 kJ.