

AUFLAUFWUNDER



Kategorien: Herzhaftes, vegetarisch

Viel Wert ist ein Auflauf, den man jeden Tag variieren kann und der dazu noch perfekt ist, um Reste zu verwerten. Versteht sich von selbst, dass er alle Nährstoffgruppen in ausgewogener Zusammenstellung kombiniert!

Zutaten für 2-3 Personen:

- ★ 4 Eier
- ★ 200 g Schafjoghurt – alternativ veganen Frischkäse
- ★ 200 g Fetakäse (aus Ziegen-/Schafmilch) – alternativ veganen Feta
- ★ Ca. 600 g Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Erbsen, Pastinake, Lauch, Schmorgurke, Spargel, Spinat, Mangold, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl oder Kohlrabi in unterschiedlichen Zusammenstellungen)
- ★ 1 EL Pinienkerne
- ★ 2 EL kleingeschnittene Kräuter (frisch oder TK)
- ★ 1/2 TL Salz
- ★ nach Geschmack andere Gewürze (z.B. Koriander, Thymian, Bertram, Galgant, Kümmel, Kurkuma)
- ★ Etwas Öl

Zubereitung:

Ofen auf 185°C (Umluft) vorheizen.

Große Auflaufform bereitstellen und mit etwas Öl austreichen.

In einer Schüssel den Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken. Eier und Schafjoghurt bzw. Frischkäse untermischen und die Masse gut vermengen. Kräuter und Pinienkerne untermischen.

In die Auflaufform füllen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Für 10 Minuten in den Ofen, bis die Masse eine feste Oberfläche bekommt.

In der Zwischenzeit das Gemüse kleinschneiden. Auf der mittlerweile fest gewordenen Masse verteilen und würzen.

Die komplette Form für weitere 10 Minuten in den Ofen stellen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

TIPP

Probier mal eine Variante mit Thymian, Oregano und Basilikum! Als Fleischeinlage kannst du z.B. Schinkenstreifen zugeben.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de