

Zucchini- Frischkäse-Auflauf



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 große Zucchini
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose passierte Tomaten
- 200 g Bulgur
- ½ L Brühe
- 200 g körniger Frischkäse
- 150 g light Gratinkäse



Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter



4 Portionen



10 Minuten + Backzeit

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini würfeln.
2. Kidneybohnen abgießen und abspülen.
3. Kömiger Frischkäse, passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Gewürze nach Wahl zu einer Soße verrühren und zusammen mit dem Gemüse und dem Couscous in einer Auflaufform vermischen.
4. 15 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen backen, umrühren, mit Käse bestreuen und weitere 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Rezeptvariation:

Statt Bulgur kann auch Hirse, Quinoa oder Couscous verwendet werden.

Je nach Geschmack können andere Gemüsesorten ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Zucchini-Frischkäse- Auflauf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	365,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7,1 g 3,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	46,1 g 7,1 g
Protein	27,5 g
Ballaststoffe	10,3 g

