Tomaten Gemüse Auflauf

Der Tomaten Gemüse Auflauf ist eine bekömmliche Low Carb Speise. Ein köstliches Rezept nach mediterraner Art.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
300 g	Cocktailtomaten
	Salz und Pfeffer
	Thymian
	Oregano
1 Prise	Zucker
2 Stk.	Zucchini (klein)
1 Stk.	Aubergine
200 g	Mozzarella (gerieben)
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für den **Tomaten Gemüse Auflauf** den Zwiebel und Knoblauch schälen und fein zerschneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig dünsten Tomatenmark dazu geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Tomaten waschen und halbieren, die Hälfte zur Brühe geben und einige Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Oregano abschmecken.

2. Die Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Stücke schneiden. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse kurz anbraten.

3. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

4. Das Zucchini-Auberginen Gemüse in eine Auflauf Form geben, die Tomaten Sauce dazu gießen. Die restlichen Tomatenhälften darüber verteilen. Als Abschluss den Auflauf mit geriebenen Mozzarella bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backrohr etwa 30 Minuten backen.

Tipp

Zum mediterranen Tomaten Gemüse Auflauf einen grünen Kopfsalat mit Kürbiskernöl servieren.