Zucchiniauflauf mit Feta

Der einfache Zucchiniauflauf mit Feta ist eine köstliche Rezept-Idee für einen vorzüglichen Low Carb Gemüseauflauf.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

1 EL	Pflanzenöl (für die Backform)
500 g	Zucchini
125 g	Feta
4 Stk.	Eier
3 EL	Vollmilch
2 EL	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	frische Petersilie

Zubereitung

1. Um einen **Zucchiniauflauf mit Feta** zuzubereiten, den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform leicht mit Pflanzenöl einfetten. Zucchini gründlich waschen in dünne Scheiben schneiden und in der Form legen.

2. Die Eier mit Milch, Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen. Sparsam mit dem Salz umgehen, da der Feta grundsätzlich schon sehr salzig ist. Feta zerbröseln und unter die Masse heben. Die Eier-**Schafskäse**-Masse übe die Zucchini gießen. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Den Zucchiniauflauf auf mittlerer Schiene zirka 40 Minuten goldbraun backen.

Unsere Empfehlung
Auflaufform-Set aus Keramik
hier bestellen

rechtecking
Backform, Lasagneform



Tipp

Der Zucchiniauflauf mit Feta schmeckt frisch aus dem Ofen besonders gut mit einem knackigen Salat oder knusprigem Baguette.