Zucchiniauflauf

Ein Zucchiniauflauf ist gesund und lecker. Dieses Rezept ist glutenfrei und für Diabetiker geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

1 kg	Zucchini
220 g	Schafskäse
5 Stk.	Eier
2 EL	Milch
5 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Zucchiniauflauf** den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Zucchini gründlich waschen, abtrocknen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Gemüsemasse kräftig ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.

2. Schafskäse grob zerbröseln und mit den Zucchini-Raspeln vermengen. 20 Prozent der Eier aufheben, die übrigen Eier mit Olivenöl vermischen. Pro verwendetem Ei ungefähr einen EL Öl dazugeben. Mit der Zucchinimasse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln. Die Gemüsemasse einfüllen. Das übriggebliebene Ei mit der Milch verrühren und gleichmäßig über den **Auflauf** gießen.

4. Im Backofen ca. 45 Minuten lang backen. Wenn sich der Auflauf goldbraun färbt, herausnehmen und portionsweise auf Tellern anrichten.

Tipp

Der Zucchiniauflauf eignet sich auch hervorragend als kalter Snack zwischendurch. Besonders gut schmeckt er mit einem frischen grünen Salat.