

Zucchini-auflauf

Ein Zucchini-auflauf 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 **Zucchini-auflauf** 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 Zucchini-masse 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 Zucchini-auflauf eignet sich auch hervorragend als kalter Snack zwischendurch. Besonders gut schmeckt er mit einem frischen grünen Salat.