

Zucchini-Amaranth-Auflauf

Rezept Nr.
024



1 Portion

Kcal	490
Eiweiß	28,1 g
Fett	21,6 g
Kohlenhydrate	43,5 g
Ballaststoffe	8 g
Proteinheiten	3

ZUBEREITUNG

- Amaranth abspülen und in Wasser mit etwas Salz kochen, bis das Wasser aufgesaugt ist (ca. 20 Minuten). Danach noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Zucchini waschen, ein paar dünne Scheiben schneiden, den Rest der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und Lauch, Zucchini, Knoblauch und Karotten kurz darin anrösten. Gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eier verquirlen und mit dem Joghurt vermengen, Gemüsemischung und abgekühlten Amaranth unterheben.
- Eine Auflaufform mit Kürbiskernöl einpinseln und den Boden mit Zucchinis Scheiben bedecken. Die Masse in die Form füllen und mit den restlichen Zucchinis Scheiben bedecken, geriebenen Käse darüberstreuen.
- Den Auflauf bei 180 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Auch fein gewürfelter Fetakäse passt hervorragend in den Auflauf und verfeinert das Gericht!

ZUTATEN (4 Portionen)

- 200 g Amaranth roh
- 500 ml Wasser
- 200 g Lauch
- 580 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße Stücke)
- 120 g Karotte (ca. 2 mittelgroße Stücke)
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 Eier
- 250 g Joghurt 1%
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kürbiskernöl
- 120 g Käse (< 45 % F.i.T gerieben)
- Salz, Pfeffer
- Frisch gehackte Petersilie