

Zucchini-Quark-Auflauf

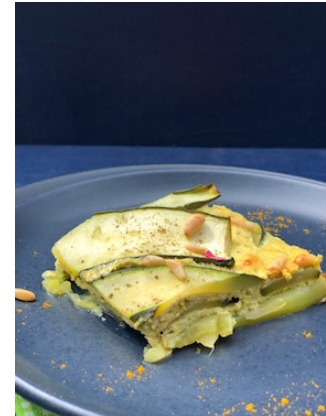
Rezept für 4 Personen (1 Auflaufform)

Quarkmasse:

400	g	Magerquark
100	g	Greyezer, gerieben
2	Stk	Eier
1	Bund	Basilikum
¼	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
¼	TL	Koriander, gemahlen
¼	TL	Curry, madras
		Salz, Pfeffer

Zucchini:

700	g	Zucchini
10	g	Pinienkerne
50	g	Greyezer, gerieben
		Salz und Pfeffer



Zubereitung

Quarkmasse:

Basilikum fein hacken.

Für die Quarkmasse alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit den Gewürzen nach belieben abschmecken.

Zucchini ungeschält längs in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit wenig Butter ausreiben. Die Zucchettischeiben und Quarkmasse abwechselnd in die Form schichten. Mit den Zucchettischeiben beginnen und abschliessen. Zuletzt mit den Pinienkernen und dem geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweituntersten Rille ca. 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Auflauf lauwarm servieren.

Tipp

Zu diesem Auflauf passen alle Arten von Salaten.

Kann auch sehr gut kalt gegessen werden.

Nährwert pro Portion

Kalorien	399
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiss	29 g
Fett	25 g