

Zucchini Auflauf mit Süßkartoffel und Mozzarella

Zutaten:

300 g Zucchini
100 g Süßkartoffel/n
1 Frühlingszwiebel/n
2 Knoblauch Zehen
4 Stängel Petersilie
150 g Mozzarella gerieben
200 ml Kuhmilch 1,5% Fett
50 ml Schlagsahne 30%
2 EL Butter
10 g Dinkelmehl Typ 630
1 Prise Muskatnuss getrocknet
1 Prise Meersalz (Fleur de sel)
1 Prise Pfeffer schwarz
Trinkwasser nach Bedarf

Nährwerte:

Kalorien: Ca. 583 Kohlenhydrate ca. 28 g, Eiweiß Ca. 22 g, Fett ca. 42 g

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und trocknen, dann die Enden abschneiden
2. Zucchini gleichmäßig in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden
3. Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Knoblauch schälen und hacken
5. Petersilie waschen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen und fein hacken
6. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.
7. Butter in einem Topf schmelzen und das gesiebte Mehl mit dem Schneebesen einrühren
8. Milch dazugeben und alles gut verrühren, so dass sich keine Klümpchen bilden.
9. Sahne dazugeben und alles mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen
10. Wenn die Sauce zu dickflüssig wird, noch etwas Wasser unterrühren.
11. Knoblauch und Petersilie zur Sauce geben und durchrühren
12. Zucchini und Süßkartoffel dazugeben und bei geschlossenem Deckel kurz köcheln lassen.
13. Alles in eine feuerfeste Form geben und mit Mozzarella bestreuen
14. Das Ganze für 30 - 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft garen.
15. Auflauf nach 30 Minuten herausnehmen und mit der Gabel prüfen, ob das Gemüse gar ist - andernfalls noch weiter im Ofen garen
16. Auflauf dann aus dem Ofen nehmen, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

