

Weizen-Käseauflauf

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

Getreidekörner Grundrezept (150 g)

- 60 ml Olivenöl, Butter
- 150 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 1 ST Knoblauchzehe, fein gehackt

- 100 g Zucchini, in Scheiben geschnitten (event. halbiert)
- 100 g Tomaten, Strunk entfernt in Achtel geschnitten
- Salz

- 1 EL Tomatenmark

- 2 EL Basilikum, frisch grob gehackt
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

- 100 g Schafskäse, zerbröseln
- 80 ml Rahm (Sahne)

Kleine Auflaufform mit Butter (Olivenöl) ausfetten.

Herstellung:

1. Zwiebel in heißem Fett, in einem Topf, goldgelb anrösten – Temperatur zurückschalten.
2. Knoblauch, Zucchini und Tomaten dazugeben umrühren, salzen und ca. 1 Minute mitandünsten.
3. Tomatisieren – für max. 30 Sek. mitanrösten.
4. Topf von Herd nehmen, Getreidekörner hinzugeben - umrühren und würzen.
5. Mit Schafskäse bestreuen und mit Rahm übergießen.
6. Im Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

