



Griechischer Gemüseauflauf

Zutaten

600	g	Kartoffeln
1 – 2	Stück	Zucchini (ca. 400 g)
1		Aubergine (ca. 400 g)
2 - 3	ml	Tomaten
2		Zwiebeln
1		Knoblauchzehe
1	EL	Olivenöl
500	g	passierte Tomaten
150	g	Schafskäse oder Feta
1	TL	getr. Oregano
		Salz, Pfeffer, Chili oder scharfer Paprika

Zubereitung

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen und würfeln. Einen TL Öl in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Mit den passierten Tomaten ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chili kräftig würzen. Nach 5 Min Kochzeit die Hälfte Schafskäse unterrühren und die Soße pürieren.

Die Kartoffeln schälen, Gemüse putzen, waschen und alles Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln, waschen und in Stücke schneiden. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und abwechseln das Gemüse und die Kartoffeln einschichten. Den Auflauf mit der Tomatensoße übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/ Gas: Stufe 3) 50 - 60 Minuten goldbraun backen (bis die Kartoffeln weich sind).

Dieses Gericht eignet sich sowohl als vegetarisches Hauptgericht aber auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	297	Kilojoule	:	1240
Eiweiß	:	13 g	Ballaststoffe	:	6 g
Fett	:	13 g	Cholesterin	:	26 mg
Kohlenhydrate	:	34 g			