

Pikanter Zucchini-Karotten-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- ⑦ 100 g Hartkäse (Bergkäse, Emmentaler, etc.)
- ⑦ 640 g Zucchini geputzt
- ⑦ 240 g Karotten
- ⑦ 5 Eier (Größe M)
- ⑦ 1 P. Ricotta (250 g)
- ⑦ 4 EL gehackte Petersilie oder Basilikum
- ⑦ 2 TL Thymian frisch, gehackt oder 1 TL getrocknet
- ⑦ Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ⑦ 2 TL Rapsöl oder Butter
- ⑦ 2 EL Semmelbrösel
- ⑦ 2 EL Mandelblättchen

Mein Tipp: Wer es noch fettärmer und damit leichter will, nimmt statt Ricotta einfach körnigen Frischkäse (Hüttenkäse).

Käse mit einer elektrischen Küchenmaschine (grober Einsatz) reiben. Mit demselben Reibeinsatz jeweils extra die gewaschene Zucchini und geschälten Karotten raffeln. Zucchini danach etwas salzen und stehen lassen.

Backrohr auf 190°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer großen Schüssel Eier mit Ricotta, Käse, Karottenraspel und gehackten Kräutern mit dem Handmixer verrühren. Zucchini nun gut ausdrücken und mit einem Kochlöffel unterheben., Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eine Auflauf-Form (z. B. Jenaerschüssel) mit Rapsöl oder Butter ausstreichen, mit Semmelbröseln austreuen. Die Masse einfüllen, mit Mandelblättchen bestreuen und ca. 45 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein bunter Salat.

