

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kürbis-Auflauf

730 g Netto Tomaten
140 g Netto Zwiebeln
2 El Olivenöl

2 Knoblauchzehen
jod. Meersalz, Pfeffer schw.
Thymian

700 g Netto Kürbis

2 Mozzarella (à 125 g)
50 g Parmesan, gerieben

jod. Meersalz, Pfeffer schw.
geh. Petersilie

würfeln
fein würfeln, in
andünsten, Tomaten hinzu-
fügen,
darüberpressen, würzen mit:

bei kleine Hitze dünsten.

würfeln, unter die Tomaten-
masse mischen u. ca. 10 Min.
weiter dünsten.

in Scheiben schneiden,
unter das Gemüse mischen,
alles in eine feuerfeste Form
geben, mit den Mozzarella-
scheibenbelegen, mit
würzen und bei 200 Grad im
Backofen überbacken, mit
servieren.

Gesamt: 1309,70 kcal : 4 = 327 kcal (mit 2 Mozzarella)
1022,20 kcal : 4 = 256 kcal (mit 1 Mozzarella)