



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - VEGETARISCH

GEMÜSEGRATIN MIT MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden.
3. Kirschtomaten, Aubergine und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Paprika entstielen, entkernen und ebenfalls zerkleinern.
5. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln. Das Gemüse hineingeben und nach Geschmack mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
6. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
7. Den Auflauf mit Mozzarella und Pinienkernen bestreuen sowie mit Rosmarinzweigen belegen. Zum Schluss für ca. 30 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse goldgelb ist.

ZUTATEN

100 g Fenchel
150 g Aubergine
150 g Zucchini
4 Kirschtomaten
100 g Mozzarella, 8,5 % Fett
150 g Paprika, rot
1 EL Pinienkerne
1 TL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Knoblauchgewürz
Rosmarinzweige



431
Kalorien



24g
Kohlenhydrate



28g
Eiweiß



20g
Fett



13g
Ballaststoffe