



LOW-CARB - 1 PORTION

PILZAUF LAUF MIT MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ca. 15 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.
4. Die Champignons putzen und vierteln.
5. Eine Pfanne mit Öl einsprühen und den Knoblauch mit den Champignons 2 Minuten anbraten. Die Sahne hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut verrühren.
6. Den Pfanneninhalt mit den Lauchringen, Kartoffelwürfeln und Parmesan in eine Auflaufform geben, mit Mozzarella belegen, nach Geschmack mit Thymian und Rosmarin würzen und für 30 Minuten in den Backofen geben.

ZUTATEN

300 g Champignon
100 g Kartoffel
50 g Sahne, 30 %
50 g Mozzarella
20 g Parmesan
0,5 TL Knoblauch
1 Lauch
Thymian
Rosmarin
Salz
Pfeffer
Muskat



490
Kalorien



24 g
Kohlenhydrate



31 g
Eiweiß



26 g
Fett



12 g
Ballaststoffe