

# Tomaten-Zucchini-Auflauf

♥♥♥♥♥

Aus VIVA! 7/2006

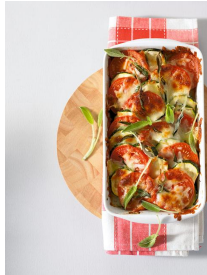


Foto: Matthias Haupt

## Zutaten Für 4 Portionen

2 Zucchini  
Salz  
350 g feste Strauchtomaten  
8 Salbeiblätter  
0.5 Bund Thymian  
200 g TK-Blattspinat (aufgetaut)  
Pfeffer  
200 g Mozzarella

Zeit Arbeitszeit: 35 Min.

## Nährwert

Pro Portion 164 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Eiweiß: 12 g  
Fett: 10 g

## Schwierigkeit

[Mittelschwer](#)

## Zubereitung

1. Zucchini in Scheiben schneiden und salzen. Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte des Salbeis hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Spinat leicht ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
2. Spinat in eine Auflaufform geben. Zucchini trockentupfen und mit Tomatenscheiben abwechselnd in die Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter auf dem Auflauf verteilen. Mit Mozzarella bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) ca. 25 Min. backen.
3. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dazu passt Baguette.