

Low Carb Zucchini Auflauf mit Feta

von Sandy_Live · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

545 kcal 30.4 g Eiweiß 12.9 g Kohlenhydrate 40.7 g Fett

ZUTATEN

1 kg Zucchini
1/2 Zwiebel
1/2 Paprika
4 Eier
200 g Feta
2 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne / Sauerrahm
Salz , Pfeffer und Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

- 1.**
Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2.**
Paprika in Würfel schneiden, Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Beides gemeinsam in die Auflaufform schichten.
- 3.**
Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Schicht für Schicht auf die Zwiebel und Paprika legen. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
- 4.**
Die Eier mit der sauren Sahne gut verrühren. Den Feta zerbröseln und unter die Masse rühren. Mit Pfeffer und sparsam mit Salz würzen, da der Feta meist sehr salzig ist.
- 5.**
Diese Mischung über die Zucchini-Scheiben gießen. Dann das Öl gleichmäßig darüber träufeln.
- 6.**
Im Ofen rund 40 Minuten backen.