

Judith's Zucchini Auflauf

Das Rezept ist für 4 Personen. p.Pers. 6 SmartPoint Punkte

Zutaten:

750 g Hähncheninnenfilets (sonst Hähnchenfilet in Streifen geschnitten)

6 mittelgroße Kartoffeln, kurz mit Schale vorkochen

2 mittlere rote Zwiebeln, 2 große Zucchini, 250 g feste Cocktailtomaten

200 g Frischkäse 0,2 % Fett mit Kräutern

250 ml Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen

25 g frisch geriebenen Parmesankäse, 1 Kugel Mozzarella Light

1 gehäufte TL Schlemmerkräuter, 2 TL Gewürz „Fleischeslust“

Etwas Sojasoße, etwas Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Ich habe das Fleisch morgens mit dem Gewürz Fleischeslust und etwas Sojasoße gewürzt, gut vermengt und mit geschlossenem Deckel in der kleinen Nixe ziehen lassen. Die Pellkartoffeln abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.

Nun die Cocktailtomaten mit dem Super Hacker klein hacken und beiseite stellen.

Die Zucchini waschen und mit dem kleinen Küchenhobel auf Stufe 1 in dünne, längliche Streifen schneiden (wie das erkläre ich im Video). Auch die roten Zwiebeln auf Stufe 1 mit dem Küchenhobel in Ringe schneiden.

Jetzt die Gemüsebrühe mit dem Frischkäse verrühren und die Knoblauchzehen reinpressen. Die Soße dann mit den Schlemmerkräutern und den gehackten Tomaten vermengen.

Dann zuerst die Zucchinischeiben in die große Ofenhexe legen, immer halb, so dass die Hälfte der Scheiben über die Form hängen. Die kleinen Scheiben werden dann innen in der Form verteilt. Dann die Kartoffelscheiben darüber verteilen und etwas von der Soße darüber geben. Darauf dann die Zwiebelringe und den Mozzarella in Scheiben geschnitten, verteilen. Jetzt wird das Fleisch darauf gegeben und mit der Soße begossen. Nun die Form mit den überlappenden Zucchinischeiben verschließen und zuletzt den geriebenen Parmesankäse drüber streuen.

Alles für ca. 35 Min auf dem unteren Rost im Backofen fertig backen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith