



Süßkartoffelauflauf mit Zucchini und Parmesan

Energie: 1514 kJ/362 kcal | Dauer: 20 Min + 45 Min. Backzeit

9
SmartPoints
Wert

Pro Person

weightwatchers



Zutaten

1	Zucchini, gelb
2	Zucchini, grün
1	Süßkartoffel
	Salz und Pfeffer (B)
1	Zwiebel*
2 x 20 g	Parmesan
1 TL	Öl (B)
5 g	Oregano
175 ml	Gemüsebrühe (B) (½ TL Instantbrühe)
125 ml	fettarme Milch (B)
1 EL	Speisestärke (B)
2 g	Grünes Zhug

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

große Auflaufform (ca. 25 x 35 cm)/tiefes Backblech, feine Reibe, Pfanne, Schälchen, hohes Gefäß, Pürierstab, Alufolie

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	51 kcal 214 kJ	362 kcal 1514 kJ
Fett:	1,6 g	11,2 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate:	6,6 g	46,9 g
davon Zucker:	2,5 g	17,2 g
Eiweiß:	2,5 g	17,4 g
Salz**:	0,3 g	2,2 g

**entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

Allergene

Milch, Sellerie

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. **Zucchini** waschen. **Süßkartoffel** schälen und mit **Zucchini** in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. **Süßkartoffel-** und **Zucchinischeiben** abwechselnd in eine Auflaufform schichten und **salzen**. Für die **Sauce Zwiebel** schälen und in Würfel schneiden. **Parmesan** fein reiben.

2. **Öl** in der Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin ca. 5 Min. andüften. Indes **Oregano** waschen, trocken schütteln und **Blättchen** fein hacken. **Zwiebelwürfel** mit **Brühe** und **Milch** ablöschen. **Stärke** in einem Schälchen mit 2 EL **Wasser** anrühren und zur **Zwiebelsauce** geben.

3. **Zwiebelsauce**, die **Hälfte** des geriebenen **Parmesans** und **grünes Zhug** in einem hohen Gefäß pürieren und kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Oregano** zur **Sauce** geben und **alles** über das **Gemüse** gießen.

4. **Auflauf** mit Alufolie bedeckt im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. garen. **Süßkartoffelauf- lauf mit restlichem Parmesan** bestreuen und im Backofen ca. weitere 15 Min. garen.

5. **Süßkartoffelauf- lauf mit Zucchini und Par- mesan** aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!