

Low Carb Tomate Mozzarella Auflauf



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Pesto

- 20 g Pinienkerne
- 3 Bund Basilikum
- 30 g Parmesan
- 80 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für die Soße

- 800 g Rispentomaten
- 800 g Kumato Tomaten (alternativ: Rispentomaten)
- 600 g Mozzarella
- 1 EL Olivenöl

Für die Deko

- 150 g Rucola
- ½ Bund Basilikum
- 60 g Pinienkerne

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 124 kcal
- 6 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Min, zzgl. 30 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Basilikum waschen und von den Stängeln zupfen. Parmesan reiben. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Olivenöl einfetten.
3. Für den Auflauf Tomaten waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend mit Pesto bestreichen.
4. Tomaten abwechselnd mit Mozzarella in einer Auflaufform hochkant schichten. Restlichen Mozzarella zupfen und über dem Auflauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. Vor dem Servieren mit Rucola, Basilikum und Pinienkernen bestreuen. Restliches Pesto darübergeben.



REISER RÄT

Den Auflauf vor dem Servieren mit Parmaschinken oder Serrano belegen.

