

Vegetarischer Low-Carb-Auflauf mit Feta

Zutaten

4 Portionen

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 250 g Cherry-Tomaten
- 1 Zweig(e) Rosmarin
- 2 Stiel(e) Thymian
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 75 g Oliven
- 6 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 250 g Feta



Zubereitung

Zucchini, Aubergine, Tomaten, Rosmarin und Thymian waschen. Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Kräuter fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen und beiseite stellen. Zucchini und Aubergine ebenfalls kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Tomaten und den Oliven in einer Auflaufform verteilen.

Die Eier mit den Zwiebeln und dem Knoblauch, dem Hüttenkäse und den Kräutern zu einer Masse verrühren. Feta hinein bröseln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiermasse über dem Gemüse verteilen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit Alufolie bedecken.