Ricotta-Tomaten-Auflauf mit Lauch

Zutaten

Menge	
1 Stange	Lauch
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
300 g	Ricotta
200 g	Frischkäse
3	Eier
50 g	schwarze Oliven, entkernt
1 Prise	Cayennepfeffer
1/2 TL	getrockneter Oregano
200 g	Kirschtomaten
50 g	Parmesan

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
+ 30 Min. Backzeit

Je Portion: 2050 kJ, 490 kcal, 7 g Kohlenhydrate,
25 g Eiweiß, 40 g Fett, 254 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie

Zubereitung

Step 1:
Zuerst musst du den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Ringe anschließend waschen, da sie oft sehr sandig sind, und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Step 2:
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie den Lauch darin glasig anschwitzen. Dann salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

Step 3:
Nun verquirlst du den Ricotta, den Frischkäse und die Eier in einer Schale miteinander. Die Oliven in Scheiben schneiden, dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Oregano abschmecken.

Step 4:
Die Kirschtomaten halbieren und den Parmesan fein reiben.

Step 5:
Eine Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl einstreichen. Den gedünsteten Lauch zuerst in die Form geben, dann die Ricottamasse darauf verteilen und alles gleichmäßig mit Tomaten belegen. Zum Schluss den Parmesan auf den Auflauf streuen und 30 Minuten lang im Ofen backen.