

# Zucchini-Auflauf

Macht kaum Arbeit und schmeckt allen

Für 4 Portionen

## Zutaten:

400 g Bandnudeln / Salz  
3 Zucchini (ca. 500 g)  
6 El. Basilikum - Pesto  
200 g Doppelrahm -Frischkäse ( Fetteinsparung durch Light-Produkt 20%F.i.Tr.)  
50 g Schlagsahne ( Fetteinsparung durch Rama- Cremefine 15%Fett)  
250 ml Milch (Fetteinsparung durch 1,5%ige Milch)  
3 Eier / Pfeffer  
wenig Fett für die Form  
100 g geriebenen Käse  
4 Eßl. Basilikumblättchen

## **Zubereitungszeit ca. 50 Minuten**

- 1) Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen.  
Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen
- 2) Inzwischen Zucchini putzen und waschen, längs in dünne Scheiben teilen. Scheiben mit Pesto bestreichen.
- 3) Backofen auf 200 Grad vorheizen.  
Frischkäse mit Sahne (alternativ Rama- Cremefine) Milch und Eiern verrühren, salzen und pfeffern
- 4) Zucchini und Nudeln in eine gefettete Form schichten. Eiermilch darüber gießen, den Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen.  
Im Ofen ca. 35 Minuten backen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Dazu schmeckt Tomatensalat.

Pro Portion: 870 kcal / 3650 Joule  
77g Kohlenhydrate, 38g Eiweiß, 46g Fett

Kalorieneinsparung durch Frischkäse 20 %, Rama Cremefine und 1,5 %ige Milch **ca. 150kcal**