

Abendessen

# Hüttenkäse-Schinken-Auflauf



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 493 kcal

Kohlenhydrate: 22 g

Proteine: 50 g

Fette: 20 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 mittelgroße Tomate (ca. 120 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote Paprika (ca. 150 g)
- 1/2 kleine Zucchini (ca. 120 g)
- 3 Champignons (ca. 30 g)
- 1 Becher Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 20 g Schmand
- 1 Ei
- 50 g Schinkenwürfel, mager
- Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano



CA. 35 MINUTEN

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Umluftvorheizen. Gemüse waschen und anschließend Tomate, Paprika und Zucchini würfeln. Champignons vierteln und Zwiebel klein schneiden.
2. Hüttenkäse, Ei, Schmand und Schinkenwürfel in einer Auflaufform vermengen und das Gemüse unterheben. Alles gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Im Ofen auf mittlerer Schiene für etwa 30 Minuten backen.

**Tipp:** Soll die Zubereitung noch schneller gehen, Tiefkühl-Gemüse wie Brokkoli, Asia-Gemüse, Spinat oder Wirsing wählen!

**Tipp:** Keinen Schmand da? Kein Problem – wir haben es getestet: der Auflauf wird auch super ohne!

