



Low Carb: Mediterraner Linsen-Gemüse-Auflauf

mit Thymian und Feta



ca. 50min



2 Personen

Es ist mal wieder an der Zeit, dich und deine Lieben mit einer umwerfenden Mahlzeit zu verwöhnen: Feine Zucchini, fruchtige Tomaten und leckere Linsen ergeben zusammen mit einer raffinierten Auberginen-Oliven-Sauce bereits die perfekte Basis für einen schmackhaften Auflauf. Obendrauf kommen frische Aubergine und etwas Feta – perfekt! Und das Beste daran: Da kaum Kochgeschirr verwendet wird, ist der Abwasch ruck, zuck erledigt!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Thymian
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 50g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 496kcal, Fett 29.5g,
Kohlenhydrate 37.3g, Eiweiß 17.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und mindestens 8Min. oder bis Schritt 4 rösten.



Die **Aubergine** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen.



Die **Auberginen-Oliven-Sauce** mit den **Linzen**, den **Tomaten**, dem **Knoblauch** und der **½ des Thymians** in die Auflaufform geben und mit den **Zwiebeln** und den **Zucchini** vermengen.



Die **Auberginenscheiben** gleichmäßig auf dem **Linsengemüse** verteilen, mit 1 Prise Salz würzen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Den **restlichen Thymian** über die **Auberginen** streuen, mit Alufolie abdecken und ca. 15Min. backen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die Alufolie nach ca. 15Min. entfernen, den **Feta** über den **Auflauf** streuen und nochmals ca. 15Min. oder bis zur gewünschten Bräunung backen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen und servieren.