



Mediterraner Linsen-Gemüse-Auflauf

Low Carb mit Greek White und Thymian



ca. 50min



3-4 Personen

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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Thymian
- 2 Becher mediterrane Olivenöl

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Sieb
- Alufolie

Energie 541kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 13.7g



4. Zutaten vermengen

2. Aubergine schneiden

5. Auflauf backen

3. Eintopf vorbereiten

6. Greek White zufügen

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