



Mediterraner Linsen-Gemüse-Auflauf

Low Carb mit Feta und Thymian



ca. 50min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Thymian
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Sieb
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 497kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 37.1g, Eiweiß 17.7g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 2EL Olivenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer vermengen und mindestens 8Min. oder bis Schritt 4 rösten.



4. Zutaten vermengen

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



2. Aubergine schneiden

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



5. Auflauf backen

Die **Auberginenscheiben** gleichmäßig auf dem **Linsengemüse** verteilen, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Den **restlichen Thymian** über die **Auberginen** streuen, mit Alufolie abdecken und ca. 15Min. backen.



3. Eintopf vorbereiten

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.



6. Feta zufügen

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.