

Sommerrauflauf

Zutaten | 6 Portionen

30 g	Butter
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 große Dose	gehackte Tomaten
200 - 250 g	Zucchini
200 - 250 g	Aubergine
1 - 2	Paprika
200 - 250 g	Kartoffeln
	Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Majoran, Zucker
2 Becher	Schmand
200 g	geraspelter Käse (Gouda o.ä.)

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in der Butter andünsten..
- Gehackte Tomaten zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Kartoffeln schälen und waschen, Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in Scheiben bzw. die Paprika in Würfel schneiden.
- Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Tomatensoße darüber verteilen und mit dem Schmand alles bedecken.
- Geraspelten Käse über den Auflauf streuen und ca. 40 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze im Backofen garen.

Tipp:

Beim Gemüse kann man variieren, je nach Saison und Angebot kann gewechselt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 375 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
434 kcal	33,8 g	16,4 g	13,9 g	318 mg