



SANA-ANIMA

100% NATUR

JOURNAL für DICH

ESSE DICH JUNG...No 1



Brokkoli Tomaten Auflauf

ZUTATEN

- 1 kg frischer Brokkoli
- 250 g frische Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zehe Knoblauch 250 ml Naturjoghurt
- 3 Eier
- 1 EL Bio Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Kräuter
- 250 g fettarmer Hüttenkäse
- Meersalz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli waschen und zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch pellen und klein hacken. In Öl anschwitzen, Brokkoli und 2 EL Wasser dazugeben und kurz garen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Tomaten klein schneiden. Eier, Naturjoghurt und gekörnte Gemüsebrühe verquirlen. Mit Pfeffer, Kräutern und wenig Salz würzen.

Brokkoli und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben und die Eiermilch darübergießen. Den Hüttenkäse über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

Inzwischen die Tomatensoße bereiten:

ZUTATEN FÜR DIE TOMATENSAUCE

- 1 Dose (in Stücken) Tomaten von Mutti oder einem anderen Produkt welches in einer Glasverpackung angeboten wird.
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Prise braunen Zucker (keinen weissen raffinierten Industriezucker verwenden)
- Salz Pfeffer Basilikum

ZUBEREITUNG DER TOMATENSAUCE

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, darauf achten das es nicht braun wird. Die Tomaten hinzugeben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Nach Belieben mit Basilikum abschmecken. Die Soße zum Auflauf servieren.

NÄHRWERTE (PRO PORTION)

354 kcal, 21,9 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate, 5,7 g Ballaststoffe



Guten Appetit



SANA-ANIMA
100% NATUR