Nah&Frisch



Kneipp Verlag Wien | Professional

Zucchinigratin

Griaß di Rezepte | Gemüse | Käse | Low Carb

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Zucchini waschen, die Enden entfernen und grob reiben. Zwiebeln schälen und hacken. Eier aufschlagen. Kokosmilch oder Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gehackten Rosmarin, Quinoaflocken und 3/4 des Käses beigeben. Zucchiniraspeln zugeben und gut untermischen. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und die Masse einfüllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Zutaten

- 3 Zucchini (1,2 kg)
- 3 Zwiebeln
- 3 Eier
- 3 EL Kokosmilch oder Schlagobers
- 75 g geriebener Gruyère oder Bergkäse
- 1 EL Quinoaflocken
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle