



2A

Überbackener Blumenkohl mit Mozzarella



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Blumenkohlröschen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Das Auflaufförmchen mit dem Olivenöl einfetten und den Blumenkohl in die Auflaufform schöpfen. Die Mozzarellascheiben darauflegen. Mit etwas Pfeffer, Salz und Oregano bestreuen. Den Blumenkohl ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren. Zum Schluss die getrockneten Tomatenstreifen über den überbackenen Blumenkohl verteilen.

Zutaten

- ☐ 90-100 g Mozzarella light in Scheiben
- ☐ 200 g Blumenkohl in Röschen
- ☐ 3 getrocknete Tomaten in Streifen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL getrockneter Oregano
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ Extra: Auflaufförmchen

Nährwerte pro Person

Energie	328 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	18 g
Eiweiß	22 g