

# Gemüseauflauf, einmal anders

## Zutaten für 4 Portionen

- 1000 g frisches Gemüse (Lauch, Erbsen, Möhren, Blumenkohl)
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 g Krabben
- 3–4 Riesengarnelen, mit Schale
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 0,2 l Sahne
- 2 Eier
- Pfeffer
- frische Kräuter
- 250 g Mozzarella

*Nährstoffe: 588 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 36 g Fett, 34 g Eiweiß*

## Zubereitung

Das frische Gemüse waschen und putzen und in der Gemüsebrühe kurz blanchieren. Die Krabben und Riesengarnelen waschen und säuern, die Riesengarnelen halbieren.

Eine Auflaufform gut mit Olivenöl ausstreichen und mit dem Gemüse und den Meeresfrüchten füllen. Die Kräuter waschen und klein hacken. Die Sahne mit den Eiern, dem Salz und dem Pfeffer sowie den Kräutern gut vermischen und dann über das Gemüse geben. Den Auflauf etwa 40 Min. in den vorgeheizten Backofen (210 °C) geben, bis die Eier-Sahne-Masse stockt.

Inzwischen den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Gemüseauflauf damit belegen. Nochmals für 4–5 Min. backen, bis der Käse etwas zerläuft. Zu dem Gemüseauflauf passen Salzkartoffeln oder Reis.

## Quelle Rezept:

<http://www.diabsite.de/ernaehrung/rezepte/feinschmecker-gemueseauflauf.html>



Gesund essen, besser leben.