

## Reis-Spargel-Auflauf

### Rezept für zwei Personen

- 100 g Naturreis
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g weißer Spargel
- 2 Stangen Lauch
- 100 g gegarter magerer Braten
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 2 kleine Eier
- Kräutersalz
- Etwas Sojasauce
- Currypulver
- 100 g Mozzarella
- Salz, weißer Pfeffer

### Zubereitung

Den Naturreis in der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung bissfest garen. Den Spargel schälen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den Lauch gründlich putzen und in Ringe schneiden. Den Braten in schmale Streifen schneiden.

Den Joghurt mit den Eiern verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer, Sojasauce und etwas Currypulver würzen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Den gegarten Reis kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend mit dem Gemüse vermengen und alles in eine feuerfeste Form füllen. Mit der Joghurtmasse übergießen und mit den Mozzarellascheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen unter dem Grill etwa 30 Minuten überbacken.

**Quelle:** PfundsFIT, Das Kochbuch Lecker-leichte Küche zum Schlankessen  
HamppVerlag, ISBN 3-936682-52-6