

## Vegetarischer Zucchiniauflauf mit Frischkäse



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der **Zucchiniauflauf mit Frischkäse** ist ein **vegetarisch-herzhaftes** Gericht für jeden Tag aus der Gekonntgekocht Expressküche.

Man braucht nur wenige Zutaten und der Zucchiniauflauf mit Frischkäse steht in kürzester Zeit auf dem Tisch. Dazu passen Butterreis oder Kartoffelstampf.

Es gibt zahlreiche Gründe für eine **schnelle Küche**: Kurzfristig kommen Gäste, Berufsleben und Freizeitaktivitäten nehmen viel Zeit in Anspruch. Ein schneller und doch gesunder Snack für Zwischendurch soll her. Da ein gesundes und ausgewogenes Ernährungsbewusstsein stetig zunimmt - Stichwort Superfood - und viele ihren Fleischkonsum einschränken wollen, werden vegetarische Gemüsegerichte immer beliebter.

Dieses tolle Zucchiniauflauf-Rezept **mit Ziegenfrischkäse** ist ein Allrounder: perfekt für Gäste, vegetarisch, gesund und ein wahrer Energiebooster! Der Auflauf ist in Windeseile zubereitet und dabei einfach himmlisch lecker.

## Zutaten

- 400 g - 500 g Zucchini, gewaschen
- 400 ml Gekonntgekocht italienische Tomatensauce
- 200 Ziegenfrischkäse
- 150 g Reibkäse. Parmesan, Gouda oder Pizzakäse
- 4 El Sahne
- 2 El Rapsöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Zucchini in 1 / 2 cm dicke Scheiben schneiden, würzen und in recht heißem Rapsöl scharf braten. Den Frischkäse mit der Sahne verrühren, 2 / 3 des Reibkäses unterheben. Als erste Schicht die Hälfte der Zucchini in eine feuerfeste Auflaufform geben, erst die Tomaten Sauce, dann mit Frischkäse überziehen und mit Reibkäse bestreuen. Den Vorgang wiederholen, mit Frischkäse und geriebenem Käse enden. Bei 200 °C auf der mittleren Schiene, 15 min. appetitlich braun überbacken.

## Vegetarische Gemüse-Aufläufe: Schnelle Küche für jeden Tag

Schnelle Küche muss weder einfältig noch ungesund sein! Stöbern Sie in unserer Kategorie „Kleine Gerichte“ und lassen Sie sich von der Vielzahl der Rezepte inspirieren.

Die Rubrik „Salatrezepte“ ist ein Füllhorn an ausgewogenen, raffinierten und ausgefallenen Gerichten für jeden Tag und natürlich auch für besondere Anlässe und festliche Menüs.

Wir haben ein paar Anregungen und Ideen für **leckere und schnelle Aufläufe** für Sie zusammengestellt.

Traumhafter Chicorée-Auflauf - fruchtig-pikant mit Chicorée, Äpfeln, Sahne und Emmentaler  
Auberginen-Auflauf mit Bulgur, Tomaten und Scamorza - mediterran-sommerlich dank des italienischen Brühkäses Scamorza

Auberginenaufauf - „Parmigiana di melanzane“ - traditionelle italienische Alltagsküche aus Kampanien

Pilz Auflauf mit Reibkäse - in nur 20 Minuten zubereitet, mit leckerem Bergkäse

Makkaroni-Gemüse Auflauf mit Mozzarella - buntes Gemüse, gesund und lecker

Vegetarischer Spinatauflauf - mit Feta, Pinienkernen und Yufka Blättern

Das GekonntGekocht Team mit Chefkoch Fritz Grundmann an der Spitze wünscht viel Spaß beim Stöbern, Ausprobieren und Kochen!

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** einfach und schnell, preiswert, vegetarisch **Zutaten:**Ziegenkäse

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)320
- KH (g)9,5
- Fett (g)24
- Eiweiß (g)16,5
- Ballast (g)1,9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zucchiniauflauf-mit-frischkaese/>