

Tomate-Paprika-Auflauf mit Ricotta

Das braucht ihr für Portionen:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 160 g Ricotta
- 100 g Frischkäse light
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 gestrichener EL Mehl
- 1 kl. TL Chilisoße
- 1 TL Basilikumflocken
- 14 kleine Cocktailtomaten
- 1/3 Paprikaschote
- 1/2 Kugel Mozzarella



So geht's:

Die Frühlingszwiebeln wäscht ihr und schneidet sie in breite Ringe. Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. Beides dünstet ihr in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze an.

Währenddessen verrührt ihr Ricotta, Frischkäse, Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und die Chilisoße zu einer glatten Masse. Mischt auch die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch unter.

Fettet eine Auflaufform mit etwas Öl ein und gebt die Ricottamasse als Basis für den Auflauf hinein. Verteilt die gewaschenen Tomaten und die Paprika, die ihr zuvor in kleine Stücke geschnitten habt, gleichmäßig auf dem Ricotta und drückt sie leicht an. Zum Schluss schneidet ihr die halbe Mozzarella-Kugel in Würfel und streut sie auf den Auflauf.

Nun kommt der Auflauf bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze für rund 30 Minuten in den Ofen – mittlere Schiene. Wenn der Käse kurz vor Ablauf der Zeit noch nicht leicht gebräunt ist, schiebt ihn für den Rest der Zeit auf die oberste Schiene.

Info:

Wer in Ricotta viel Fett vermutet, irrt sich – das ist Mascarpone. Denn Ricotta ist mit gut 13 Prozent Fett ein sehr fettarmer Käse. Zum Beispiel Frischkäse kommt schon mal auf doppelt so viel. Ricotta wird aus ebenfalls fettarmer Molke gewonnen. Die wird erhitzt und es werden Zitronensäure sowie Milchsäure zugesetzt. So flockt das Eiweiß aus, wobei die feste Konsistenz entsteht. Dadurch kommt übrigens auch der Name "Ricotta" zustande. Denn das bedeutet im Italienischen so viel wie "noch mal gekocht": einmal bei der Molkeproduktion und dann noch einmal beim Herstellen des Ricotta.

Mit 300 Milligramm auf 100 Gramm ist Ricotta reich an Calcium. Und für Proteinverfechter enthält er immerhin 8 Gramm Milchprotein.

Nährwerte pro Portion

- Brennwert: 392 kcal
- Protein: 27 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Fett: 29 g