

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Spinat-Käse-Auflauf

Achtung, dieser Auflauf ist nur etwas für echte Käsefans. Denn der dominierende Faktor bei diesem Auflauf ist definitiv der Mozzarella. Damit es nicht zu mächtig wird, nehmen wie die Light-Variante – dem Geschmack tut das keinen Abbruch. Schön würzig und knusprig wird er durch den Parmaschinken.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 400 g Blattspinat
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 100 ml Rama Cremefine
- 2 Eier
- 2 Kugeln Mozzarella light
- 70 g Parmaschinken



So geht's:

Den Blattspinat wascht ihr, lasst ihn gut abtropfen und schneidet ihn ganz grob klein. Alternativ könnt ihr natürlich auch TK-Spinat verwenden, den ihr vorher auftauen lassen solltet. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe hackt ihr und schwitzt sie in einem großen Topf in Öl an. Gebt dann den Spinat (eventuell in zwei Portionen nacheinander) hinzu und dünstet ihn kurz mit an, sodass er zusammenfällt.

Das Bouillonpulver, den Senf, die Sahne, und die Eier verrührt ihr mit einem Schneebesen. Dann hebt ihr eine der beiden in Würfel geschnittenen Mozzarellakugeln unter. Salzen (nur wenig) und pfeffern. Heizt nun den Backofen auf 200 Grad Celsius Umluft vor.

Fettet eine Auflaufform dünn ein und füllt den Spinat mit den Zwiebeln hinein. Gebt die Sahneseife darüber und hebt sie unter den Spinat. Pfeffert noch mal alles. Streut dann die zweite in Würfel geschnittene Kugel Mozzarella darüber. Zum Schluss reißt ihr den Parmaschinken in Fetzen und verteilt diese auf dem Käse. Schiebt den Auflauf für 30 Minuten in den Backofen.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 480 kcal
Protein: 45 g
Kohlenhydrate: 7 g
Fett: 42 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2016/03/10/spinat-kaese-auflauf/>