

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

## **Spinat-Mozzarella-Auflauf**

Das ist schon der zweite Spinat-Auflauf mit viel Käse, den ich hier veröffentliche. Und auch ein Lachs-Sahne-Gratin gab es schon. Das steht wohl jemand auf Spinat aus dem Ofen – denkt ihr euch vielleicht. Aber klar doch! Ihr auch? Dann testet doch die drei Varianten aus und sagt mir gern, welches euer Lieblingsgratin ist.

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 450 g TK-Rahmspinat
- 1 Schalotte
- etwas Olivenöl
- 3 Eier
- 30 g Parmesan, gerieben
- 250 g Mozzarella, kleine Kugeln (evtl. light)
- 3-4 kleine Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben

### **So geht's:**

Den Spinat auftauen lassen. Die Schalotte würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig werden lassen. Den Spinat einrühren und erhitzen. Währenddessen den Backofen auf 180 Grad Umluft erhitzen.



Verröhrt die Eier in einer Schüssel mit dem Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Die Hälfte des Mozzarella schneidet ihr in Würfel und gebt sie zum Ei. Röhrt auch den Spinat unter.

Füllt die Masse in eine mittelgroße Auflaufform oder verteilt sie auf zwei kleine Formen. Verteilt die restlichen kleinen Mozzarellakugeln und die halbierten Tomaten gleichmäßig auf dem Auflauf und schiebt ihn dann für 30 Minuten in den Ofen.

### **Info:**

Wenn ihr Käse liebt, aber nicht so viel Fett essen wollt, dann ist Mozzarella ein guter Kompromiss, denn der Frischkäse enthält im Vergleich relativ wenig Fett. Wer es besonders figurbewusst mag, der nimmt die Light-Variante. Mozzarella punktet außerdem mit einer ordentlichen Portion Protein: Es sind rund 30 Gramm pro 125-Gramm-Kugel. Mit 500 Milligramm pro Kugel steuert er außerdem eine ordentliche Portion Kalzium bei. Hinzu kommen B-Vitamine, Vitamin A und E. Spinat enthält ebenfalls eine Menge Vitamine und Mineralien: Durch den Verzehr einer Portion Auflauf deckt man den Tagesbedarf an Vitamin A, Vitamin K, Vitamin C und etwa ein Drittel bis die Hälfte des Tagesbedarfs an Magnesium, Eisen und Kalium.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 505 kcal
- Protein: 45 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Fett: 32 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/09/12/spinat-mozzarella-auflauf>