2A Vegetarian

Überbackener Blumenkohl mit Mozzarella

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Blumenkohlröschen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Das Auflaufförmchen mit dem Olivenöl einfetten und den Blumenkohl in die Auflaufform schöpfen. Die Mozzarellascheiben darauflegen. Mit etwas Pfeffer, Salz und Oregano bestreuen. Den Blumenkohl ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren. Zum Schluss die getrockneten Tomatenstreifen über den überbackenen Blumenkohl verteilen.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Mozzarella light in Scheiben
- [ ] 200 g Blumenkohl in Röschen
- [ ] 3 getrocknete Tomaten in Streifen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL getrockneter Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Auflaufförmchen

Nährwerte pro Person

Energie	**328 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**22 g**