



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

PILZAUFLAUF MIT MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ca. 15 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.
4. Die Champignons putzen und vierteln.
5. Eine Pfanne mit Öl einsprühen und den Knoblauch mit den Champignons 2 Minuten anbraten. Die Sahne hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut verrühren.
6. Den Pfanneninhalte mit den Lauchringen, Kartoffelwürfeln und Parmesan in eine Auflaufform geben, mit Mozzarella belegen, nach Geschmack mit Thymian und Rosmarin würzen und für 30 Minuten in den Backofen geben.

ZUTATEN

300 g Champignons
100 g Kartoffeln
50 g Sahne, 30 % Fett
50 g Mozzarella, 8,5 % Fett
20 g Parmesan, gerieben
0,5 TL Knoblauch, gehackt
1 Lauch
Thymian
Rosmarin
Salz
Pfeffer
Muskat



490
Kalorien



24 g
Kohlenhydrate



31 g
Eiweiß



26 g
Fett



12 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout