



Auflauf mit Hüttenkäse



Zutaten für 1 Portion:

200 g Hüttenkäse

1 m.-großes Ei(er)

Salz

Pfeffer

n. B. Kräuter

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Hüttenkäse aus dem Becher stürzen und mit dem Ei verrühren, Kräuter (z. B. Kräuter der Provence) sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und untermengen. Die Masse in eine kleine Auflaufform für 1 Person geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Dieses Grundrezept kann nach Belieben variiert werden. Die zusätzlichen Zutaten vor dem Backen dazugeben.

- Ein paar Schinkenwürfel und Erbsen (TK) hinzufügen und den Auflauf mit ein paar Tomatenscheiben belegen.
- Reste von Wurstaufschnitt würfeln oder zerpfücken. Dazu ein paar angebratene Champignons mit ein paar Zwiebelwürfelchen dazugeben und alles untermengen.
- Mediterran mit ein paar Oliven und Paprika vermengen und kleine Minitomaten in den Auflauf drücken. Mit frischem Basilikum garnieren.
- Angebratenes Gemüse nach Wahl untermischen.
- Thunfisch und Oliven untermischen.

Es gibt unzählige Varianten und der Auflauf eignet sich je nach Zutat für ein abendliches Low Carb-Essen. Es wärmt und macht satt und ist super fix zubereitet. Je nach Zutat sollte man dann mit zusätzlichem Salz vorsichtig sein.