

## Zucchini-Reisauflauf (4 Portionen)

### **Du brauchst für den Auflauf:**

- 2 Tassen (300 g) ungekochten Naturreis
- 5 Tassen (750 ml) Wasser
- 1 TL (5 g) Jodsalz
- 1 (80 g) Zwiebel
- 2 (200 g) Zucchini
- 1 kl. Dose (400 g) Tomatenstücke
- 2 EL (25 g) Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 TL (10 g) Margarine für die Form

### **Für die Auflaufsoße brauchst du:**

- 2 Eier
- 2 Tassen (300 ml) Milch (1,5% Fett)
- 2 TL (10 g) Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- Jodsalz, Pfeffer
- 4 EL (100 g) geriebener Käse

### **Und so wird's gemacht:**

1. Gib den Reis zusammen mit dem Wasser und dem Jodsalz in den Kochtopf und bringe alles bei starker Hitze

im geschlossenen Topf zum Kochen. Schalte dann auf geringe Hitze und lasse den Reis 20-30 Minuten im geschlossenen Topf leicht weiterkochen. Stelle dir den Küchenwecker auf die Garzeit ein, die auf der Reispackung angegeben ist.

2. Während der Reis kocht, bereitest du das Gemüse vor! Putze die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Wasche die Zucchini und schneide sie ebenfalls in Würfel. Die Tomatendose kannst du auch schon öffnen!

3. Heize den Backofen auf 220°C vor und stelle den Rost auf die mittlere Schiene. Fette schon mal die Auflaufform mit Margarine ein!

4. Nach 20-30 Minuten Kochzeit hat der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen und ist gar. Schalte den Herd aus und stelle den Reistopf beiseite.

5. Nun erhitze das Öl in der Pfanne. Dünste zunächst die Zwiebelwürfel leicht an und gib dann die Zucchini- und die Tomatenwürfel dazu. Lasse alles weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten. Würze das Gemüse mit je 2-3 Prisen Jodsalz, Pfeffer und 1 Msp Paprikapulver.

6. Schichte nun Reis und Gemüse abwechselnd in die Auflaufform; beginne mit dem Reis!

7. Mixe dann die Auflaufsoße! Gib die Eier zusammen mit der Milch, den Kräutern, je 2 Prisen Jodsalz und Pfeffer in die hohe Rührschüssel und verrühre alles miteinander. Rühre noch den Käse unter und gieße die Soße über den Auflauf.

8. Und ab mit dem Auflauf in den Backofen. Er muss so lange backen, bis das Ei „gestockt“ (fest) ist. Das dauert ungefähr 30 Minuten. Zur Probe stichst du mit einem Messer in die Mitte! Steigt flüssiges Ei hoch, muss der Auflauf noch weitere 5-10 Minuten im Backofen bleiben!

**Tip:** In diesen Auflauf kannst du jedes Gemüse geben, z.B. Erbsen, Möhren, Brokkoli, Paprika usw. Verzichte aber nicht auf die Tomaten. Denn die machen den Auflauf saftig!