



## Low Carb: Mediterraner Linsen-Gemüse-Auflauf

mit Thymian und Feta



ca. 50min



2 personen

Es ist mal wieder an der Zeit, dich und deine Lieben mit einer umwerfenden Mahlzeit zu verwöhnen: Feine Zucchini, fruchtige Tomaten und leckere Linsen ergeben zusammen mit einer raffinierten Auberginen-Oliven-Sauce bereits die perfekte Basis für einen schmackhaften Auflauf. Obendrauf kommen frische Aubergine und etwas Feta - perfekt! Und das Beste daran: Da kaum Kochgeschirr verwendet wird, ist der Abwasch ruck, zuck erledigt!

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 blik biologische linzen
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 5g verse tijm
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 50g feta<sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

## Kookgerei

- oven met ovenschaal
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 496kcal, vet 29.5g, koolhydraten 37.3g, eiwit 17.7g



### 1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in eine Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und mindestens 8Min. oder bis Schritt 4 rösten.



### 4. Zutaten vermengen

Die **Auberginen-Oliven-Sauce** mit den **Linzen**, den **Tomaten**, dem **Knoblauch** und der **1/2 des Thymians** in die Auflaufform geben und mit den **Zwiebeln** und den **Zucchini** vermengen.



### 2. Aubergine schneiden

Die **Aubergine** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



### 5. Auflauf backen

Die **Auberginenscheiben** gleichmäßig auf dem **Linsengemüse** verteilen, mit 1 Prise Salz würzen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Den **restlichen Thymian** über die **Auberginen** streuen, mit Alufolie abdecken und ca. 15Min. backen.



### 3. Eintopf vorbereiten

Die **Linzen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen.



### 6. Feta zufügen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die Alufolie nach ca. 15Min. entfernen, den **Feta** über den **Auflauf** streuen und nochmals ca. 15Min. oder bis zur gewünschten Bräunung backen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen und servieren.