

Schneller Tomatenauflauf

für 4 Pers.

| Zutat | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg | Tomaten, fest, mittelgroß |
| 1 TL | Butter |
| 200 g | Schlagsahne, 30 % Fett |
| 3 | Eigelbe |
| 130 g | Weizenmehl (Type 550) |
| 1 TL | Salz |
| 40 g | Schnittkäse mind. 45 % Fett i.Tr. (z. B. Burlander, Gouda, Rauchkäse) |
| 3 | Eiweiße |
| ½ Bd. | Basilikum frisch (oder Rauke, Lauchzwiebeln, Rosmarin etc.) |
| 20 g | Butter |



- Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, 2 Min. ziehen lassen und anschließend schnell in sehr kaltes Wasser geben. Tomaten aus dem Wasser nehmen und häuten.
- Eine Auflaufform ausbuttern.
- Backofen auf 190°C vorheizen.
- Sahne, Eigelbe, Mehl, Salz und geriebenen Käse zu einem glatten Teig verrühren.
- Eiweiße steif schlagen, unter den Teig heben.
- Teig in die Auflaufform füllen und die Tomaten hineinsetzen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 190°C , ca. 30 - 35 Min., mittl. Schiene, backen.
- Basilikum waschen, abtupfen und in feine Streifen schneiden.
- Auflauf aus dem Ofen nehmen.
- Butterflöckchen auf den Auflauf geben und mit Basilikum überstreuen.

Zu diesem Gericht passt als Mittagsessen Vollkornreis oder als Abendimbiss ein frischer Blattsalat.

Tipp: Bunter wird der Auflauf mit gelben und roten Tomaten.

Statt Basilikum können auch Raukeblätter, Rosmarin, Lauchzwiebelringe u. a. auf den Auflauf gestreut werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 400 g:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Calcium |
|----------|------|---------------|--------|---------|
| 462 kcal | 30 g | 32,1 g | 15,6 g | 183 mg |