

Wirz-Kartoffel-Auflauf

(2 Pers., 20 min., 476 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 400 g Wirz, (Broccoli)
- 1 Zweiglein Thymian
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 EL Maizena
- 3 dl Gemüsebouillon, kalt
- 3 Eier
- 60 g geriebener Gruyère
- wenig Chiliflocken



Anleitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Kartoffeln und Zwiebel schälen. Zwiebel und Wirz in feine Streifen, Kartoffeln in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Thymianblätter abzupfen.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen Zwiebel andämpfen. Wirz und Kartoffeln begeben, würzen ca. 7 Min. mitdämpfen, Thymian begeben, in der Form verteilen.
4. Maizena mit der Bouillon anrühren, Eier und Käse daruntermischen, über das Gemüse giessen.
5. Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Thymianblättchen abzupfen, mit den Chiliflocken über den Auflauf streuen.

Tipp:

Der Auflauf schmeckt auch mit Broccoli sehr fein. Für Familienmitglieder, die nicht in einem Reinigungsprogramm ([System 4 Body Reset](#)) sind, können noch zusätzlich pro Person 3-4 Cipollatas zubereitet werden. Cipollata-Krebse: Cipollatas an den Enden kreuzweise ca. 2 cm tief einschneiden, auf dem Blech neben dem Auflauf verteilen und die letzten 15 Min. mitbacken.

Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit wenig Aufwand