

Zucchini-Knödel-Gratin

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Foto: Ingrid von Hoff

Zutaten für 3 Portionen:

- 2 große Zucchini
- Salz
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel „Kartoffelknödel“
- 750 ml Milch
- 2 TL getrockneter Thymian
- 3 EL MONDAMIN Klassische Mehlschwitze, hell
- Pfeffer
- 1 große Tomate
- 50 g geriebener Gouda

Zubereitung:

1. Zucchini putzen und waschen. Jede Zucchini der Länge nach in 10 dünne Scheiben schneiden. Zucchinischeiben in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten kochen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Jeweils einen ungegarten Mini-Knödel mit einer Zucchinischeibe umwickeln und nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

3. Milch mit dem Thymian aufkochen. Klassische Mehlschwitze einrühren und 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über die Zucchini-Knödel geben.

4. Tomate waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomatenwürfel über die Zucchiniröllchen streuen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 590 kcal/ 2475 kJ

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 64 g

Fett: 27 g