



Griechischer Zucchini-Auflauf



Zutaten



- 3 mittelgroße Zucchini (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 200 g Feta (zerbröseln)
- 100 g geriebener Käse (z. B. Kefalotyri oder Parmesan)
- 200 g griechischer Joghurt
- 3 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- ½ TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL Semmelbrösel für eine knusprige Kruste

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen. Die Zucchinischnitten dazugeben und kurz anbraten, bis sie etwas weich sind.
3. In einer Schüssel Eier, Joghurt, Feta, geriebenen Käse, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Die Zucchini-Mischung in eine Auflaufform geben und die Eier-Käse-Mischung darüber verteilen.
5. Optional mit Semmelbrösel bestreuen und für ca. 30–35 min backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. Etwas abkühlen lassen und genießen!

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- + **Zucchini:** Kalorienarm & ballaststoffreich, unterstützt gesunde Cholesterinwerte und hilft, den Blutdruck zu regulieren
- + **Zwiebel:** Enthält Antioxidantien und Schwefelverbindungen, die entzündungshemmend wirken und das Herz schützen
- + **Knoblauch:** Senkt den Blutdruck, verbessert den Cholesterinspiegel und reduziert das Risiko für Herzkrankheiten
- + **Feta-Käse:** Bietet Kalzium und Protein, leichter verdaulich als andere Käsesorten, dennoch in Maßen genießen wegen des Salzgehalts
- + **Griechischer Joghurt:** Liefert probiotische Kulturen, die Entzündungen reduzieren und das Herz-Kreislauf-System unterstützen
- + **Eier:** Reich an Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen, die gesunde Gefäße fördern und das Risiko für Herzkrankheiten senken können
- + **Olivenöl:** Enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und schützt die Arterien
- + **Oregano & Thymian:** Antioxidativ, hilft, oxidativen Stress im Herzen zu reduzieren und fördert eine gesunde Durchblutung

