

## Rezept

# Petersilien-Zucchini-Auflauf

Ein Rezept von Petersilien-Zucchini-Auflauf, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Zucchini (400 g)	<b>2</b>	Kartoffeln (00 g)
<b>100 g</b>	Champignons	<b>1 Bund</b>	Petersilie
	Jodsalz		Pfeffer
	Muskatnuss	<b>100 ml</b>	fettarme Milch (1,5 % Fett)
<b>2 EL</b>	Ajvar (Paprikapüree)	<b>1</b>	Knoblauchzehe
	Fett für die Form		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Champignons trocken abreiben, putzen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen sehr fein hacken.
2. Den Backofen vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Nacheinander die Zucchinischeiben, die Kartoffelscheiben und die Pilzstreifen einschichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Petersilie bestreuen.
3. Die Milch mit Ajvar verquirlen. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Paprikamilch über das Gemüse träufeln. Den Auflauf im Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen.