



Zucchini-Ricotta-Ramequin

Hauptgericht für 4 Personen

- 400 g Silser Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter, weich
- ½ Bio-Zitrone
- Salz, Cayennepfeffer
- 700 g Zucchini, eher dick
- 3 Eier
- 2,5 dl Halbrahm oder Milch
- 150 g Ricotta
- 2 EL Reibkäse

Backofen auf 200 °C vorheizen. Brot in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch zur Butter pressen. Zitronenschale fein dazureiben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben mit Buttermischung bestreichen. Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Brot und Gemüse ziegelartig in eine Gratinform schichten. Eier, Rahm und Ricotta verquirlen. Reibkäse dazugeben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guss über den Gratin giessen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen.

Zubereitung 15 Minuten + ca. 25 Minuten backen

Pro Person ca. 24 g Eiweiss, 30 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/640 kcal