



Leichter Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Büffelmozzarella – Italienischer Genuss pur!

Zutaten für den Kartoffel-Spargelsalat

- 400 g festkochende Kartoffeln z.B. Linda oder Sieglinde
- 500 g Spargel weiß oder grün
- 1 Kugel Büffelmozzarella
- 1 kleine Zucchini optional für mehr Volumen und Frische
- Für den leichten Guss Low-Carb-Style:
- 3 Eier
- 150 g griechischer Joghurt oder Schmand Joghurt ist leichter!

Zubereitung

Die Kartoffeln als Basis

Da wir einen Auflauf machen, schneiden wir die Kartoffeln in ca. 2-3 mm dünne Scheiben. Der Werkstatt-Trick: Koche die Scheiben in Salzwasser für ca. 8-10 Minuten vor. So stellen wir sicher, dass sie im Ofen gleichzeitig mit dem feinen Spargel gar werden.

Spargel & Zucchini vorbereiten

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn du Zucchini nutzt, hoble sie ebenfalls in dünne Scheiben.

Die Spargel in Wasser mit Salz und Zitrone fast garkochen. Dann herausnehmen und kurz ausdampfen lassen

Schichten ohne Reue

Fette die Form mit etwas Olivenöl ein. Schichte abwechselnd Kartoffelscheiben, Spargel und Zucchini. Das sieht im Anschnitt später toll aus!



Der „Light-Guss“

Verquirle die Eier mit dem griechischen Joghurt. Der Joghurt sorgt für eine angenehme Säure, die hervorragend zum Spargel passt und deutlich leichter ist als eine klassische Sahnesauce. Gieße die Mischung über das Gemüse.

Das Finale mit Büffelmozzarella

Zupfe den Büffelmozzarella über den Auflauf. Backzeit: Ca. 25 Minuten bei 200 °C (Ober-/Unterhitze).