

Mit Mozzarella überbackener Broccoli

Zutaten

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Backen: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

Tomatensauce:

1 kg reife Tomaten

1 Zwiebel, fein gehackt

1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Butter zum Dämpfen

2 EL Tomatenpüree

Salz, Pfeffer



1 kg Broccoli, gerüstet, in Röschen geschnitten

450 g Mozzarella, in Stücke geschnitten

100 g Oliven aus dem Essigwasser, entsteint, abgetropft, nach Belieben halbiert

Salz, Pfeffer, Paprika

1 EL Oreganoblättchen

Zubereitung

1. Sauce: Tomaten kreuzweise einschneiden. In reichlich Salzwasser blanchieren, Haut abschälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen, Tomaten und Tomatenpüree beifügen, mitdämpfen. Ohne Deckel bei kleiner Hitze 20-40 Minuten köcheln, bis die Sauce dickflüssig ist, würzen.

2. Tomatensauce in eine Gratinform (ca. 25x35 cm) geben.

3. Broccoli im Dampfkorbchen leicht knackig garen. Auf der Tomatensauce verteilen. Mozzarella und Oliven darauf legen, würzen.

4. In der oberen Ofenhälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten backen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 446 Kalorien, 28 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 30 g Fett.

