

VORBEREITEN



A) Warmer Tomatensalat

- 600g rote und gelbe Cherry-Tomaten**, halbiert
- 3 EL Olivenöl**
- 2 Prisen Zucker**
- ½ TL Salz, wenig Pfeffer**
- 1 EL Aceto balsamico bianco**
- 2 EL Basilikum**, grob geschnitten

Tomaten und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in der Form mischen.

Pro Person: 114kcal, F 9g, Kh 6g, E 1g



B) Zucchini-Lasagne

- 2 dl Saucen-Halbrahm**
- 2 dl Gemüsebouillon**
- 80g geriebener Parmesan**
- 1 EL Mehl**
- wenig Muskat**
- 500g Zucchini**, längs halbiert, in Scheiben
- 150g Schinkenwürfeli**
- ½ TL Salz, wenig Pfeffer**
- 9 weisse Lasagne-Blätter**
- 3 EL geriebener Parmesan**

Rahm und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. 3 Lasagne-Blätter auf den Formenboden legen, ⅓ der Zucchini- und Schinkenmasse darauf verteilen, Vorgang 2-mal wiederholen, Käse darüberstreuen.

Pro Person: 423kcal, F 21g, Kh 33g, E 25g



C) Aprikosen mit Streuseln

- 500g Aprikosen**, in Vierteln
- 1½ EL Zucker**
- 1 Päckli Vanillezucker**
- 100g gemahlene geschälte Mandeln**
- 50g Zucker**
- 40g Butter**, sehr weich

Aprikosen, Zucker und Vanillezucker in der Form mischen. Mandeln, Zucker und Butter mit einer Gabel mischen, auf den Aprikosen verteilen.

Pro Person: 332kcal, F 20g, Kh 31g, E 7g



ZUBEREITEN

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zeit im Ofen: ca. 45 Min.

1 Mittlere und grosse Form auf ein Backblech stellen, in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens einschieben.

2 Nach 25 Min. Tomaten herausnehmen. Kleine Form aufs Blech stellen, weitergaren.

3 Nach ca. 20 Min. alles herausnehmen. Aceto und Basilikum mit den Tomaten mischen.