

GEMÜSE-KARTOFFEL-AUFLAUF



500g Gehackte Tomaten
500g Bohnen oder Linsen
3 Kartoffeln
1 Zucchini
1 Pastinake
1 Rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50g Sonnenblumenkerne
1 TL Olivenöl
2 TL Italienische Kräuter
Salz
Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Gebe die gehackten Tomaten und die Bohnen oder Linsen in die Pfanne, würze die Masse mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer und lasse alles 10 Min. aufkochen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Schneide in der Zwischenzeit die Kartoffeln, Zucchini und Pastinake in dünne Scheiben und verteile sie in einer Auflaufform. Die Soße darüber verteilen und 25 bis 30 Min. im Ofen backen. Garniere den Auflauf mit Kräutern und gerösteten Sonnenblumenkernen.