

GEMÜSE-KARTOFFEL-AUFLAUF



500 g gehackte Tomaten
500 g Bohnen oder Linsen
3 Kartoffeln
1 Zucchini
1 Pastinake
1 Rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Sonnenblumenkerne
1 TL Rapsöl
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 Minuten aufkochen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Schneide in der Zwischenzeit die Kartoffeln, Zucchini und Pastinake in dünne Scheiben und verteile sie in einer Auflaufform. Die Soße darüber verteilen und 25-30 Minuten im Ofen backen. Garniere den Auflauf mit Kräutern und gerösteten Sonnenblumenkernen.

