



Tomaten-Zucchini-Gratin mit frischen Kräutern

Gesundheitliche Vorteile:

- **Tomaten** sind eine hervorragende Quelle für Lycopin, ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt und entzündungshemmend wirkt. Sie sind außerdem reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Kollagenbildung fördert.
- **Zucchini** sind kalorienarm und enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin A und Kalium. Diese Nährstoffe unterstützen die Herzgesundheit und tragen zur Erhaltung einer gesunden Haut und guter Sehfähigkeit bei.
- **Knoblauch** und **Zwiebeln**: Beide sind bekannt für ihre entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften. Sie unterstützen das Immunsystem und fördern eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend.
- **Käse** liefert hochwertiges Protein und Kalzium, das wichtig für die Knochengesundheit ist. Der Käse gibt dem Gratin zudem eine cremige Konsistenz und verstärkt den Geschmack.

Dieses Tomaten-Zucchini-Gratin mit frischen Kräutern ist eine gesunde und leckere Beilage oder Hauptspeise. Es kombiniert frische, nährstoffreiche Zutaten zu einem leichten und schmackhaften Gericht, das viele Vitamine, Antioxidantien und gesunde Fette liefert.



Tomaten-Zucchini-Gratin mit frischen Kräutern

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 4 Tomaten (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getr. Oregano
- 1 TL getr. Thymian
- Frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum (nach Belieben)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse vorbereiten

- Backofen vorheizen (180 °C, Umluft)
- Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Zwiebeln anbraten

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten.

Gratin schichten

- Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einfetten. Abwechselnd Zucchini- und Tomatenscheiben in die Form schichten, die angebratenen Zwiebeln und den Knoblauch dazwischen verteilen. Mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Käse über das Gemüse streuen.

Backen

- Das Gratin ca. 25–30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und das Gemüse weich ist.

Mit Kräutern garnieren

- Das fertige Gratin mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion: 218 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 10 g Protein, 11 g Fett