Tomaten-Zucchini-Auflauf

Für ca. 6 Portionen:

- 4 Zucchini
- 9 Tomaten
- 150 g geriebenen Emmentaler
- 300 g saure Sahne
- 6 Eier
- 1 ½ Esslöffel Olivenöl
- Etwa 2 EL getrockneter Thymian (alternativ Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Stielansätze entfernen.
- Zucchini waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden
- Saure Sahne mit Eiern, geriebenem Emmentaler und Thymian mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Tomaten und Zucchini dachziegelartig einschichten und mit der Eier-Sahne-Masse übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.

Obstsalat mit gerösteten Haferflocken

Für ca. 2 Portionen:

- 1 Apfel, 1 Birne, 1 Mandarine,
- 50 g Haferflocken, 1-2 Esslöffel Sonnenblumen-/Kürbiskerne, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 TL Ceylon Zimt, ½ Teelöffel gemahlenes Kurkuma (Pulver)
- 6 Esslöffel Naturjoghurt

Zubereitung:

- Obst in kleine Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel vermengen.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen. Haferflocken und Kerne, sowie Gewürze hinzufügen und alles anrösten bis Haferflocken goldbraune Farbe angenommen haben. Obstsalat mit Naturjoghurt anrichten und geröstete Haferflocken darüber streuen.