

WE'RE

BEYOND[®]

DNA



MY RECIPES

Maria Musterfrau
DEMO_ML



ANSCHREIBEN

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

Ihre Probe für die Analyse ist am 25/11/2020 bei uns im Labor eingetroffen und wurde anschließend nach höchsten Labor-Qualitätsstandards untersucht. Die Ergebnisse wurden anschließend von zwei unabhängigen Genetikern und Molekularbiologen ausgewertet und freigegeben. Nach der Freigabe wurde Ihr persönlicher Bericht individuell für Sie zusammengestellt. Diesen möchten wir Ihnen hiermit in der gewünschten Form übermitteln.

Beyond DNA-Tipp:

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit Ihre Analyse durchzulesen. Sollten Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne für eine ausführliche Nachbesprechung zur Verfügung. Diese Beratung kann persönlich, telefonisch oder per Video-Call stattfinden und bequem über unsere Website www.beyond-dna.at gebucht werden.

PS: Ihre DNA ist so einzigartig wie Sie – und Ihre Ergebnisse sind ein Leben lang gültig.

Anhand dieser Analyse erhalten Sie einen detaillierten Einblick in Ihre Genetik. Je nach ausgewählter Beyond DNA Analyse haben Sie die Möglichkeit eine personalisierte Vitamin- & Spurenelementmischung, Fett-/Kohlenhydrate-Blocker oder Beauty Seren zu bestellen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.beyond-dna.at

Wir wünschen Ihnen interessante Einblicke in Ihre DNA und viel Erfolg bei der Erreichung Ihrer Ziele.

Herzliche Grüße
Ihr Beyond DNA Team

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Müsli	29 g	33 g	37 g	44 g
	Banane	57 g	66 g	75 g	88 g
	Kuhmilch	40 ml	46 ml	52 ml	61 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Quinoa	114 g	132 g	149 g	175 g
	Mandel süß	17 g	20 g	22 g	26 g
	Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)	57 g	66 g	75 g	88 g
	Zucchini	43 g	49 g	56 g	66 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Kalb Kugel/Fricandeau	71 g	82 g	93 g	110 g
	Kartoffeln geschält	400 g	460 g	522 g	614 g
	Tomatensoße	34 ml	39 ml	45 ml	53 ml
	Butter	5 g	5 g	6 g	7 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	109 g	126 g	143 g	168 g
	Emmentaler	10 g	11 g	13 g	15 g
	Butter	7 g	8 g	9 g	11 g
	Nektarine	298 g	343 g	389 g	457 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vegetarische Ravioli	50 g	57 g	65 g	76 g
	Ruccola	50 g	57 g	65 g	76 g
	Romanosalat	50 g	57 g	65 g	76 g
	Radicchio	17 g	19 g	22 g	26 g
	Parmesan	44 g	50 g	57 g	67 g
	Cappuccino (Getränk)	50 ml	57 ml	65 ml	76 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Pizza al funghi (mit Pilzen)	248 g	286 g	324 g	381 g
	Kopfsalat	149 g	171 g	194 g	229 g
	Ruccola	50 g	57 g	65 g	76 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Fleisch traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Obstmüsli mit Milch und Honig	110 g	126 g	143 g	168 g
	Banane	97 g	112 g	127 g	150 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Weißbrot	64 g	74 g	84 g	98 g
	Rauchfleisch	19 g	22 g	25 g	29 g
	Mixed Pickles	97 g	112 g	127 g	150 g
	Butter	15 g	18 g	20 g	23 g
	Orangensaft	122 ml	140 ml	159 ml	187 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Schwein Roulade	201 g	232 g	263 g	309 g
	Karotte (Mohrrübe, Möhre)	171 g	197 g	223 g	262 g
	Kartoffeln geschält	174 g	200 g	227 g	267 g
	Apfelstrudel	152 g	175 g	199 g	234 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml



Tagesplan: Spanisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Omelett	127 g	147 g	166 g	196 g
	Vollkorntoast	146 g	168 g	190 g	224 g
	Orange	318 g	367 g	416 g	489 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Garnele	45 g	52 g	59 g	70 g
	Baguette	91 g	105 g	119 g	140 g
	Pfefferschote süß	5 g	6 g	7 g	8 g
	Knoblauch	5 g	6 g	7 g	8 g
	Butter	5 g	5 g	6 g	7 g
	Cappuccino (Getränk)	91 ml	105 ml	119 ml	140 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Tintenfische gebacken in Bierteig	91 g	105 g	119 g	140 g
	Aioli-Dip	11 g	13 g	14 g	17 g
	Ruccola	91 g	105 g	119 g	140 g
	Zitrone	182 g	210 g	238 g	279 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Orientalisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Mango	193 g	223 g	252 g	297 g
	Joghurt Oberbegriff 10% Fett	97 g	111 g	126 g	149 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vollkornbrot	77 g	89 g	101 g	119 g
	Salzlakenkäse aus Ziegenmilch	97 g	111 g	126 g	149 g
	Karotte (Mohrrübe, Möhre)	193 g	223 g	252 g	297 g
	Gurke	145 g	167 g	189 g	223 g
	Gemüsepaprika rot	193 g	223 g	252 g	297 g
	Pfefferschote süß	2 g	2 g	3 g	3 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Seeteufel	145 g	167 g	189 g	223 g
	Wildreismischung (Rohgewicht)	87 g	100 g	114 g	134 g
	Currysoße	29 ml	33 ml	38 ml	45 ml
	Broccoli	48 g	56 g	63 g	74 g
	Tomaten	77 g	89 g	101 g	119 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml



Snacks, die immer erlaubt sind



Klare Suppe mit Champignons

835 ml Gemüsefond
250 g Champignons
85 g Radieschensprossen
Jodsalz
Pfeffer
Sojasoße
Thymian

Die Champignons in Scheiben schneiden. Den Fond erhitzen und die Champignons hinzugeben. Den Fond kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Thymian abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.



Tomatensuppe mit Balsamicoessig und Kräutern

165 ml Gemüsefond
5 Tomaten
1.5 TL Balsamico-Bianco-Essig
Jodsalz
Pfeffer
Basilikum

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Fond erhitzen und die gewürfelten Tomaten hinzugeben. Den Fond 3 Min. aufkochen lassen und danach durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe noch mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Basilikum abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.



Einfache Gemüseplatte

100 g frischer. grüner Spargel
100 g Sellerie
100 g Kürbis
50 g Paprika
100 g Zucchini
Jodsalz
Pfeffer
Thymian

Das Gemüse waschen, nach Bedarf schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika für 3 Minuten, das restliche Gemüse 8-10 Minuten kochen. Aus dem Wasser geben, abtropfen und mit Zitrone, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach auf einem Teller anrichten.



Shirataki Nudeln mit Tomatensauce

310 g Shirataki Nudeln
35 g Champignons
0.5 Dose(n) gestückelte Tomaten
Zitronen
Jodsalz
Pfeffer
Basilikum

Die gestückelten Tomaten mit den Champignons in einem Topf aufkochen lassen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Nudeln aus der Verpackung geben, für 1-3 Min. im Wasser kochen lassen und nach dem Kochen sieben. Die heißen Nudeln mit der Tomatensauce auf einem Teller anrichten.



Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal

Buttermilchsuppe mit Feigen



ZUTATEN

210	325	ml Buttermilch
8	13	EL Limette(n)sirup
1.5	2	TL Zimt
4	6	TL abgeriebene Bio-Zitrone(n)
6	9	frische Feige(n)
		Pfeffer
		Jodsalz

1. Die gewaschene(n) Feige(n) in Würfeln schneiden, mit Buttermilch, Limettensirup und Zimt fein mixen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Abgeriebene Zitronenschale darauf geben und genießen.

 ABNEHMEN

 GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

Zubereitungszeit: 50 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal

Gemüsequiche



ZUTATEN

21	30	g Weizenmehl
15	25	g Dinkelmehl
1	1.5	Ei(er)
21	30	g Butter
25	40	g Magerquark
0.4	0.5	Bund Suppengrün
0.2	0.3	Paprika(s)
0.2	0.3	Knoblauchzehe(n)
0.2	0.3	TL Öl
		Bund Schnittlauch
75	120	g Joghurt
		Salz
		Pfeffer

1. Aus dem Mehl, dem/den Ei(ern), der Butter und dem Quark einen Teig kneten. Etwa 30 Min. kühl stellen.
2. Das Gemüse in Würfel schneiden und den Knoblauch hacken. Alles im heißen Öl garen, mit den Gewürzen verfeinern und etwa 5 Min. garen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und den Joghurt und das/die Ei(er) dazu geben und verrühren. Das Gemüse ebenso untermengen und erneut abschmecken.
3. Den ausgerollten Teig in eine Springform (ø 26 cm) geben und das Gemüse darauf verteilen. Bei 200 Grad im heißen Backofen etwa 40-50 Min. backen.

 ABNEHMEN

 GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH



Garnelen mit fruchtigem Nudelsalat



Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal



ZUTATEN

65	100	g	Fussili
			Meersalz
90	140	g	grüner Spargel
0.2	0.3	EL	Brühe
			Zucker
18	30	g	Tomaten
0.2	0.3		gelbe Paprika(s)
0.5	1		frische Aprikose(n)
0.2	0.3		Bund Schnittlauch
35	55	g	Joghurt 1.5% Fett
0.5	1	EL	fettarme Mayonnaise
			Pfeffer
			Paprikapulver
			Safran
90	140	g	Garnelen ohne Schale
0.2	0.3	EL	Chiliöl
			Saft von einer halben Limette(n)

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Von dem gewaschenen Spargel die trockenen Enden abschneiden. Dann der Länge nach und noch mal quer schneiden. In einem Topf mit Wasser die Bouillon mit einer Messerspitze Zucker zum Kochen bringen. Darin die Spargelstücke etwa 5 Min. garen und dann abtropfen lassen.
2. Die geputzten Tomaten und Paprika(s) in kleine Stücke schneiden. Die Aprikose(n) in Würfel schneiden und den Schnittlauch fein hacken. Aus dem Joghurt und der Mayonnaise, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Safran ein Dressing rühren. Zusammen mit den Nudeln und dem Gemüse vermengen, bei Bedarf nachwürzen.
3. Die abgespülten und trocken getupften Garnelen etwa 6 Min. in einer Pfanne kross braten. Die Garnelen mit dem Salat servieren und den Limettensaft darüber träufeln.



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH



Warme Baguettes mit Thunfisch und Kakis

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal



ZUTATEN

0.5	1	Vollkornbaguette(s)
0.4	0.5	Dose Thunfisch im eigenen Saft
0.5	1	Frühlingszwiebel(n)
35	55	g frische Champignons
0.4	0.5	rote Paprika(s)
35	55	g Mais
0.5	1	Kakis
19	30	g milder Gorgonzola
35	55	g Blattsalat (z.B. Feldsalat, Lollo bianco, Römersalat)



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH



1. Die Baguettes längs halbieren. Den Thunfisch abtropfen lassen. Das Gemüse waschen und putzen. Dann die Zwiebel(n) in Ringe und die Pilze in Scheiben schneiden. Die Paprika(s) in feine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen. Alles miteinander vermischen. Dann die abgebrausten Kakis in Scheiben schneiden.
2. Die unteren Baguettehälften mit dem Thunfisch und dem Gemüse belegen. Dann die Kakischeiben darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Die Baguettes mit den zweiten Hälften zuklappen und bei 180 Grad etwa 10 Min. im Ofen aufbacken.
3. In der Zwischenzeit den gewaschenen Salat trocken schütteln. Die Baguettes aus dem Ofen holen und den Salat hineinfüllen. Vor dem Servieren durchschneiden.

Lachsbagels

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal



ZUTATEN

2	3	Bagel (ersatzweise Roggenbrötchen)
0.5	0.5	Bund Schnittlauch
2	3	TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
1	1.5	EL fettarmer Joghurt
2	3	EL Frischkäse
3.5	6	dünne Scheibe(n) geräucherter Lachs
2	3	TL Radieschensprossen Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

1. Die Bagel in der Mitte teilen. Den geschnittenen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit dem Meerrettich, dem Joghurt und dem Frischkäse zu einer Creme verrühren und damit die Bagel bestreichen. Anschließend den Lachs darauf geben und pfeffern.
2. Vor dem Servieren die abgspülten und abgetropften Sprossen über den Lachs streuen.

Gelbe Paprikasuppe mit Fetakäse

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal



1. Die Zwiebel(n) und die Knoblauchzehe(n) in feine Würfel schneiden. Die gelben Paprika(s) erst vierteln, dann von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Dann die Gemüsebrühe und die Schlagsahne dazu geben. Etwa 20-25 Min. bei mittlerer Temperatur kochen. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Dann erneut aufkochen, salzen und pfeffern. Die Suppe in tiefe Teller geben und mit etwas Olivenöl betropfen. Den zerkrümelten Fetakäse und einige abgezupfte Majoranblätter darüber streuen.



ZUTATEN

0.5	1	Zwiebel(n)
0.5	1	Knoblauchzehe(n)
350	535	g gelbe Paprika(s)
0.5	1	EL Olivenöl
280	425	ml Gemüsebrühe
70	105	ml Schlagsahne
		Salz
		Pfeffer
1.5	2	EL zerkrümelter Fetakäse
		abgezupfte Majoranblätter



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH



Gemüsepizza

Zubereitungszeit: 30 min

Nährwert: 445 kcal / 683 kcal



ZUTATEN

2	3	Champignon(s)
2	3	grüne Oliven ohne Stein
50	80	g Topinambur
0.3	0.4	rote Paprika(s)
0.3	0.4	grüne Paprika(s)
0.5	1	Knoblauchzehe(n)
0.5	1	TL Olivenöl
1	1.5	Tomate(n)
75	115	g Mehl
40	60	g Magerquark
0.5	1	Eigelb
1	1.5	TL Backpulver
		etwas Öl
		etwas Milch
		Jodsalz
		Thymian
		Oregano

 ABNEHMEN

 GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

1. Die Paprika(s) in Streifen und die Champignon(s), Oliven und Topinambur in Scheiben schneiden. Dann den Knoblauch hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit dem Topinambur darin andünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Tomate(n) in Würfel schneiden. Die Kräuter fein hacken.
2. Aus dem Mehl, Salz, dem Backpulver, dem Eigelb, der Milch, dem Öl und dem Quark einen geschmeidigen Teig kneten.
3. In Portionen aufteilen und auf Backpapier ausrollen (etwa 1/2 cm dick). Das Gemüse auf dem Teig verteilen und etwa 15 bis 20 Min. bei 175 Grad im Ofen backen.

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal

Vegetarische Maultaschen



ZUTATEN

11	17	g getrocknete Tomaten in Öl
0.2	0.3	Zucchini
0.2	0.3	Zwiebel(n)
20	35	g Ziegenfrischkäse
4	7	g Mandelmehl
		Pfeffer
65	105	g Mehl
0.5	1	Ei(er)
		Meersalz
0.5	1	Lauchzwiebel(n)
		etwas Petersilie
225	345	ml Gemüsebrühe
11	17	g Mandelstifte

1. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und das Tomatenöl aufheben. Dann die Tomaten, die Zucchini und die Zwiebel(n) klein hacken. In einer Pfanne das Tomatenöl erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. garen. Dann von der Platte nehmen. Den Käse und das Mandelmehl dazu geben und würzen.
2. Aus dem Mehl, dem/den Ei(ern), dem Eiweiß, Salz und etwas Wasser einen Teig kneten. Den Teig dünn ausrollen und in große Quadrate portionieren (etwa 10 cm groß). Auf die Hälfte der Teigquadrate 1 bis 2 TL Füllung verteilen. Dann die Ränder mit dem Eigelb bepinseln und die übrigen Teigquadrate drauf legen.
3. Die Lauchzwiebel(n) und die Petersilie fein schneiden. In einem Topf die Brühe erhitzen und die Maultaschen darin jeweils 6 Min. garen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Zwiebel(n), die Petersilie und die Maultaschen in heißem Tomatenöl anbraten, wenden und mit den gerösteten Mandeln reichen.

 ABNEHMEN

 GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

Zubereitungszeit: 60 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal

Kichererbseneintopf mit Lammfleisch (Yakhnit bazzela)



ZUTATEN

105	155	g mageres Lammfleisch
45	65	g Zwiebeln
145	225	g Kichererbsen aus der Dose
9	13	ml Sonnenblumenöl
55	85	ml Tomatensaft
110	170	g Tomaten
340	525	ml Wasser
3.5	5	Knoblauchzehe(n)
		Jodsalz
		Pfeffer

1. Das rohe, gewürfelte Lammfleisch in Sonnenblumenöl geben und anbraten.
2. Tomatensaft, kleingeschnittene Tomaten, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch, Wasser und gewürfelte Zwiebeln hinzugeben und garen lassen bis das Lammfleisch zart ist.
3. Geschälte Kichererbsen dazugeben und nochmal für ca. 20 Minuten kochen lassen, bis alles zart ist.



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

Lamm mit Bulgur (Kibbeh)

Zubereitungszeit: 90 min
Nährwert: 445 kcal / 683 kcal



ZUTATEN

80	120	g mageres Lammfleisch
85	135	g Bulgur
25	40	g Gemüsezwiebeln
5	8	g geröstete Pinienkerne
5	8	g Butter
3	4	TL Olivenöl
		etwas Cayennepfeffer
		Jodsalz
		Pfeffer
		Paprikapulver



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH



1. Das würfelig geschnittene Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Mörser zerstampfen bis es einen Brei ergibt.
2. Salz, Pfeffer, süßes Paprika-Pulver, Cayennepfeffer und Butter zu den Zwiebeln hinzugeben und zerstampfen bis alles ebenfalls einen Brei ergibt.
3. Das Lammfleisch und den Zwiebelstampf mischen und beides zusammen ein weiteres Mal zerstampfen.
4. Den Bulgur schnell unter fließendem Wasser waschen. Dann diesen mit den Händen in die Fleischmischung einkneten und alles erneut in einem Mörser zerstampfen. Hierbei eine kleine Menge an Eiswasser zugeben, damit der entstehende Brei weich bleibt.
5. Eine etwa 2cm dicke Schicht der Mischung in eine gut geölte flache Backform verteilen und mit Pinienkerne bestreuen. Dann eine zweite Schicht der Fleischmischung über der ersten verteilen, diese sollte etwas dicker sein als die erste.
6. Das ganze mit einem scharfen Messer in ein Rautenmuster bringen und Olivenöl sowie geschmolzene Margarine über den Auflauf gießen. Für ca. 1 Stunde alles in einem mäßig heißen Ofen bis alles braun gebacken ist. Das Gericht kann heiß oder kalt serviert werden.