

Köstlicher Auberginen- Tomaten-Auflauf (Melanzane alla Parmigiana)

Klassiker

Für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen ♦ 1 Chilischote ♦ 2
Dosen stückige Tomaten (à 400 g) ♦ 5 EL
Olivenöl ♦ Salz ♦ ca. 1 kg Auberginen ♦
2 Msp. Zimt ♦ 250 g Mozzarella ♦ 100 g
Parmesan am Stück ♦ 1 Bund Basilikum ♦
1 EL getrockneter Basilikum ♦ **Außerdem:**
Backpapier ♦ 1 rechteckige, große
Auflaufform

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Beides zusammen mit Tomaten und 2 EL Olivenöl in einen Topf geben, salzen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze im offenen Topf einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken.
2. Backofen auf Umluft 160 °C vorheizen. Auberginen putzen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl mit Zimt in kleiner Schüssel vermischen. Auberginen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Backpinsel mit der Öl-Zimt-Mischung bestreichen und salzen. Ca. 20 Minuten backen.
3. Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

Parmesan grob reiben. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Ofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) stellen.

4. Boden der Auflaufform dünn mit Tomatensoße bedecken. Dann Gemüse und Käse in folgender Reihenfolge schichten: Hälfte der Auberginen, Hälfte des Mozzarellas, Hälfte der Tomatensoße, Hälfte des Parmesans sowie Hälfte des getrockneten und frischen Basilikums. Vorgang wiederholen, jedoch nun frischen Basilikum weglassen. Melanzane ca. 30 Minuten backen und mit übrigem, frischem Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + 30 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 466 kcal, 1950 kJ, 24 g EW, 12 g KH, 35 g F, 1 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

