



Gemuese-Orama

Auberginen-Pilz-Auflauf mit Mozzarella

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 35 min ohne Einkaufen

Zutaten

Auberginen	350 g
Pilze (gemischt)	150 g
Zwiebel	1 Mittelgroße
Knoblauchzehe	1 Stück
Tomaten (Dose oder frisch)	200 g
Mozzarella	100g
Olivenöl	2 EL
Parmesan (unbedingt frisch gerieben)	20 g

Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano Kräutersalz, frisches Basilikum alles nach Belieben

Anleitung

Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5-7 Minuten grillen. Wenn sie Farbe annehmen, sind die Auberginen gar. Den Ofen nicht ausschalten.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und in schmale Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Öl vorsichtig in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe und den Knoblauch darin andünsten, anschließend die Pilze hinzugeben und braun braten. Die geschälten Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und offen bei schwacher Hitze 8-10 Minuten einkochen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln, etwas Tomatensoße hineingeben, mit einer Schicht Auberginenscheiben bedecken. Darauf in dieser Reihenfolge zunächst ein paar EL Tomatensoße, einige Mozzarellascheiben und geriebenen Parmesan schichten. Das Ganze so lange weiterführen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht bilden Mozzarella und Parmesan.

Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15-20 Minuten backen.



Gemuese-Orama

*Nährwert pro Portion: kcal 290 kcal,
6 g Eiweiß, 20 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe*