



Auberginen-Parmigiana

dazu Salat mit geröstetem Brot



30-40min



2 Personen

Ein köstlicher Gemüseauflauf aus der italienischen Küche wird heute serviert mit einem frischen Salat mit Vollkorncroûtons. Wenn die gebrillten Auberginen geschichtet mit leckerer Tomatensauce, Käse und Basilikum unter einer Knusperhaube im Ofen garen, wirst du erfüllt sein von Vorfreude - diese herrlichen, verheißungsvollen Dünfte! Wir versprechen dir ein vegetarisches Mahl vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Mozzarella 7
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 20g frisches Basilikum
- 2 Auberginen
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen ¹
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 27.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mozzarella** klein schneiden. Den **Hartkäse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** abzupfen. Die **Auberginen** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Brötchen** halbieren, **eine Hälfte** in grobe Stücke zupfen, die **andere Hälfte** zerkrümeln.



4. Parmigiana schichten

Auf dem Boden einer Auflaufform eine dünne Schicht **Sauce** verteilen. Ein Lage **Auberginen** darauf verteilen und mit einer weiteren Schicht **Sauce** bedecken. Mit dem **Basilikum**, der **1/2 des Mozzarellas** und der **1/2 des Hartkäses** bestreuen und mit den **restlichen Auberginen** bedecken.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** auf ein oder zwei Backblechen verteilen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5-8min. im Ofen grillen, bis sie leicht bräunen. Die **Brötchenstücke** dazugeben und alles weitere 2-3Min. grillen, bis die **Croûtons** knusprig sind. Das Blech bzw. die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 220°C Ober-/Unterhitze umstellen.



5. Parmigiana backen

Die **restliche Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, mit dem **restlichen Mozzarella** und **Hartkäse** sowie den **Brötchenkrümen** bestreuen und die **Parmigiana** 5-10Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Brötchenkrümen** goldbraun und knusprig sind.



3. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitgaren. Mit den **passierten Tomaten** ablöschen und 1 Prise Zucker unterrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dressing anrühren

Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig (z. B. Balsamico) sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** und den **Croûtons** vermengen. Die **Parmigiana** mit dem **Salat** anrichten und servieren.