

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 400 g (aus der Dose) Tomaten
- 200 g Mozzarella
- 20 g frisch geriebener Parmesan
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- getrockneter Oregano
- frisches Basilikum

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 (bei Gastritis Zwiebeln und Knoblauch weglassen). 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. 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 (bei Reflux/Sodbrennen ggf. fettreduzierten Mozzarella nehmen). 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.

Tipp: Verwenden Sie keinen geriebenen Parmesan aus der Tüte. Damit der Käse aromatisch-würzig zwischen den Auberginen und der Tomatensoße bestehen kann, sollte er frisch gerieben sein. Ersatzweise schmeckt auch ein gut ausgereifter, würziger Pecorino.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen