

Mediterraner Gemüseauflauf

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 70 g Tomatenmark
- 800 g (aus der Dose) gehackte Tomaten
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Piment
- 2 Zucchini
- 3 große Tomaten
- 2 kleine Möhren
- 3 große Kartoffeln
- 30 g Parmesan

Das Olivenöl mit den getrockneten Kräutern in einem Topf sanft erhitzen. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren kurz anrösten. Die gehackten Tomaten dazugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Zimt, Piment und nach Belieben weiteren Kräutern abschmecken. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen.

Währenddessen den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Möhren schälen und alles in dünne Scheiben schneiden.

Den Parmesan in die Tomatensoße reiben, gut umrühren und die Soße in eine Auflaufform geben - sie sollte etwa halb voll sein. Die Gemüsescheiben abwechselnd in die Tomatensoße stecken. Den Auflauf etwa 50 Minuten im Ofen backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.02.2023

Koch/Köchin:

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