

primo piatto

4

PARMIGIANA

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

AUBERGINENAUF LAUF

4 **Auberginen** (ca. 1 kg) längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf zwei Backbleche verteilen

½ dl **Olivenöl** Auberginen beidseitig damit bestreichen

Backen: ca. 20 Min. im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft).

½ Esslöffel **Olivenöl** in einer Pfanne warm werden lassen

2 **Knoblauchzehen**, gepresst andämpfen

1 Dose **gehackte Tomaten** (ca. 800 g)

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** beigeben, aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln

150 g **Mozzarella**, zerzupft

100 g **Parmesan**, gerieben zum Einschichten

einige **Basilikumblätter** zum Garnieren

Einschichten

1. Schicht: 3 Esslöffel Tomatensauce + ½ Auberginen

2. Schicht: ½ Tomatensauce + ½ Mozzarella + ½ Parmesan

3. Schicht: restliche Auberginen + restliche Tomatensauce

4. Schicht: restliche Mozzarella + restlichen Parmesan

Backen: ca. 20 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Parmigiana mit Basilikum garnieren.

Pro Person: 38 g Fett, 21 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 2038 kJ (486 kcal)

