

Menü des Monats

Auberginen-Mozzarella-Auflauf

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

1½kg reife Tomaten
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 kg Auberginen
240g ¼-Fett Mozzarella
2 hartgekochte Eier
80g geriebener Parmesan
Wenig Oliven-Öl
Kräutermeersalz (Miomare, Herbamare etc.)
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Die Tomaten überbrühen und enthäuten, Das Fruchtfleisch kleinhacken und in einen Topf geben. Einige kleine Basilikumblätter beiseite legen zum Garnieren. Das übrige Basilikum in Streifen schneiden, die Hälfte davon zusammen mit den zerdrückten Knoblauchzehen unter die Tomaten rühren. Die Sauce sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
2. Die Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Etwas Tomatensud über die Scheiben giessen, so dass es vom Fruchtfleisch aufgesaugt wird. Wenig Öl in der Bratpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin beidseitig anbraten, beiseite stellen.
3. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
4. Evtl. etwas Wasser in die Tomatensauce nachgiessen und diese nochmals kurz aufkochen lassen.

5. Den Mozzarella sowie die Eier in Scheiben schneiden und zusammen mit den Auberginenscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Etwas Tomatensauce darüber giessen und mit einem Grossteil des Parmesans bestreuen.
6. Den Rest der Sauce über alles giessen und mit Basilikum bestreuen. Den Auflauf etwa 40 Min. backen und 10 Min. vor Ende der Garzeit den übrigen Parmesan drüberstreuen.
7. Vor dem Servieren mit einigen frischen Basilikumblättern garnieren.

Berechnung für den ganzen Auflauf

6 Portionen Proteine
12 Portionen Gemüse

Dazu passt Polenta oder Reis.

Einfach und schnell gemacht, so macht das Ernährungsprogramm doch einfach Freude!

Lassen Sie es sich schmecken, verwöhnen Sie Ihre Familie und Freunde.

EN GUETE !

PS:

Wie viel der obigen Nahrungsmittel jeweils einer Portion der Kategorien Stärke, Proteine und Gemüse entspricht, ersehen Sie aus dem Nahrungsmittel- und Portionenverzeichnis.

