



Auberginen-Parmigiana

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	100 g
Brötchen	40 g
Basilikum, frisch	40 g
Mozzarella	250 g
Auberginen	600 g
Salz	2 TL
Schalotten	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	30 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Parmesan in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend umfüllen. Brötchen in den Mixbehälter geben, mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern und ebenfalls umfüllen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Basilikumblätter in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Dann ebenfalls umfüllen.
2. Mozzarella gut abtropfen lassen, grob zerteilen, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste/1 Sek. zerkleinern. Mozzarella umfüllen und Mixbehälter reinigen.
3. Auberginen putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im tiefen Dampfgaraufsatz und im flachen Dampfgareinsatz verteilen und mit insgesamt 1 TL Salz würzen.
4. Schalotten schälen und halbieren, Knoblauch schälen. Beides in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Olivenöl dazugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/2 Min. dünsten.
5. Gehackte Tomaten, 200 ml Wasser, 1 TL Salz, Zucker und Pfeffer zugeben, Dampfgaraufsatz aufsetzen und Auberginen 20 Min./Stufe 1/120 °C dämpfen. Dampfgaraufsatz abnehmen, Auberginen auf Küchenpapier legen, mit Küchenpapier bedecken und mit einem Küchenbrett beschweren.

6. Basilikum zur Tomatensauce in den Mixbehälter geben und Sauce ohne eingesetzten Messbecher 15 Min./Stufe 1/100 °C einkochen. Dabei Kocheinsatz als Spritzschutz auf den Deckel stellen.

7. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform (24 x 20 cm) einfetten.

8. Auflaufform mit 1/3 der Brötchenbrösel ausstreuen. Darauf kommen in dieser Reihenfolge: 1/3 der Auberginen, 1/3 des Parmesans, die Hälfte des Mozzarellas, 1/3 Brötchenbrösel und 1/3 der Tomatensauce. Anschließend eine weitere Lage in der gleichen Weise darüberschichten. Auflauf mit restlichen Auberginenscheiben bedecken, restliche Sauce darüber verteilen, mit restlichem Parmesan bestreuen und auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen. Auflauf etwas abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt grüner Salat mit einer leichten Vinaigrette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	491 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	29 g