



Auberginen-Parmigiana

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	600 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Basilikum, frisch	20 g
Parmesan	100 g
Mozzarella	250 g
Öl	3 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Auberginen waschen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen in den tiefen Dampfaraufsatz geben und mit Salz würzen. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen streifen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. In den Mixbehälter Basilikum geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Parmesan in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Ebenfalls in eine Schüssel umfüllen. Mozzarella in den Mixbehälter geben und 2 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Thymian geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 2 Min./Anbratstufe braten. Gehackte Tomaten, 1 TL Salz, 1 TL Zucker und etwas Pfeffer zugeben. Tiefen Dampfaraufsatz aufsetzen, verschließen und 15 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Anschließend Dampfaraufsatz absetzen und Auberginenscheiben mit Küchenkrepp etwas trocken tupfen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Basilikum und Oregano zur Tomatensauce geben und abschmecken. In eine Auflaufform abwechselnd Tomatensauce, Auberginen, Mozzarella und Parmesan schichten. Mit einer Schicht Käse abschließen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	468 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	28 g