

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
507 kcal

KOHLLENHYDRATE
20,9 g

FETT
22,4 g

EIWEISS
54,4 g

BALLASTSTOFFE
7,4 g

Auberginen-Hack-Auflauf

Zubereitung (45 Min.)

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Die Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen und im Backofen von beiden Seiten 5 Minuten grillen. Sie sind gut, wenn die Auberginen Farbe annehmen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Ringe und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Hackfleisch ohne Öl mit Zwiebelringen und Knoblauchwürfeln 3 Minuten anbraten.
5. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und 10 Minuten auf niedriger Stufe offen einkochen lassen. Regelmäßig mit einer Gabel umrühren.
6. Die Hälfte vom Tomaten-Hackfleisch-Gemisch in eine Auflaufform geben. Darauf die Hälfte der Auberginenscheiben verteilen und den Vorgang noch einmal wiederholen. Anschließend den Auflauf mit Mozzarella und Parmesan bestreuen.
7. Den Auflauf für 15 Minuten in den Backofen geben.

Zutaten

1 Aubergine (ca. 340 g)
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 Knoblauchzehe
150 g Rinderhackfleisch, mager
200 g Tomaten gehackt, Konserve
etwas Oregano
1 EL Basilikum, geschnitten
75 g Mozzarella, gerieben
1 TL Parmesan 30 % Fett, gerieben
Salz
Pfeffer