

Parmigiana di Melanzane (e Zucchine)

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Melanzani: 2 Stück
- Zucchini: 1 Stück
- Olivenöl: 110 ml
- stückige Tomaten bzw. passierte Tomaten: 600 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Salz
- 1 Kugel Mozzarella (à 125 g)
- Parmesan: 50 g
- eine Handvoll Kräuter, z.B. Basilikum, Rosmarin,...

Zubereitung:

Melanzani und Zucchini waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und etwa 30 Min. ziehen lassen. Die Scheiben etwas abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüse-Scheiben darin nacheinander von beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abtropfen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch schälen und für ca. 2-3 Minuten mild anbraten. Die Tomaten hinzufügen, ca. 15 Min. köcheln lassen und salzen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Auflaufform oder feuerfesten Pfanne mit Tomatensauce bestreichen. Anschließend mit einer Lage Melanzani/Zucchini-Scheiben auslegen und mit Tomatensauce abwechseln. Mit Mozzarella (klein reißen) und Parmesan (gerieben) abschließen. Für ca. 30 Min. In der Mitte des vorgeheizten Ofens backen. Kurz ruhen lassen, anschließend mit mediterranen Baguettes und Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
393 kcal	39 g	11 g	13 g	10 g	14 g	5,4 g	1,6 g

Allergen(e):

G - Milch