



Aus Italien:

Parmigiana di Melanzane - Auberginenauflauf

Ein Rezept von Filomena F.

Filomena F. kommt aus Sizilien und arbeitet in der Hauswirtschaft im AWO Seniorenzentrum Pfostenwäldle. So sonnig wie ihr Heimatland und ebenso wie man sie auf den Bildern sieht, trifft man sie meistens an - voll guter Laune und immer mit einem Lächeln! Ihr Kommentar zum Rezept: „Dieses Rezept ist ein Geheimitipp für Menschen, die eigentlich keine Auberginen mögen. Dieser Auflauf schmeckt allen! Ganz wichtig: Die Auberginen müssen vorher aufgeschnitten und dann von beiden Seiten gesalzen werden, dann muss man alles 10 Minuten ziehen lassen.“



Alle Rezepte aus den Einrichtungen der AWO Württemberg befinden sich unter:
www.awo-stellenangebote.de/kulinarische-schaetze.html

Aus Italien:

Parmigiana di Melanzane - Auberginenauflauf

Ein Rezept von Filomena F.

Zutaten:

Für 2 Personen Dauer: 60-70 Min. Schwierigkeitsgrad: leicht :-)

2 - 3 Auberginen (ca. 450 g)

2 Knoblauchzehen

6 El. Olivenöl

2 Dosen oder ein großes Glas Tomaten in kleinen Stücken (400 g)

Schwarzer Pfeffer

Eine kleine Prise Zucker

200g Mozzarella

60g Parmesan am Stück

2 Stängel Basilikum

Auflaufform (klein)

Form mit etwas Olivenöl einfetten



Zubereitung:

Auberginen vorbereiten

Waschen, putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Sauce herstellen

Die Knoblauchzehen schälen, möglichst fein hacken und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Dann die Tomaten dazugeben. Mit Pfeffer, Salz, der Prise Zucker würzen, aufkochen und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 20 Min einkochen..

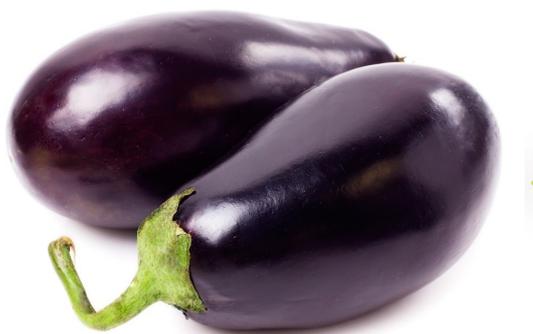


Aus Italien:

Parmigiana di Melanzane - Auberginenauflauf

Ein Rezept von Filomena F.

Zubereitung - Fortsetzung von Seite 2



Auberginen leicht anbraten

Die Auberginenscheiben trocken tupfen, dann in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in je 2 EL Olivenöl portionsweise in 3-4 Min. je Seite goldbraun braten. Den Backofen (nicht bei Umluft!) bei 180 Grad vorheizen.

Auflauf schichten

Mozzarella in feine Scheiben schneiden, den Parmesan fein reiben. In die zuvor mit Olivenöl eingeeölte Form eine Lage Auberginen legen, etwas Tomatensauce draufgeben und einige Scheiben Mozzarella drauflegen. So weiter schichten, bis alle Zutaten verarbeitet sind. Mit Tomatensauce abschließen und diese mit dem Parmesan bestreuen. Alles im heißen Backofen ca. 20 Min. backen.

Auflauf zum Verspeisen vorbereiten

Auflauf aus dem Ofen nehmen, lauwarm oder kalt werden lassen. Vor dem Servieren das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen etwas zerzupft auf den Auflauf streuen.

Guten Appetit!

