



Sommer-Gratin

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Gratinieren: ca. 30 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern

Vegi

2 Esslöffel Olivenöl

600g Auberginen, längs halbiert,
in ca. 3mm dünnen Scheiben

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein gehackt

400g Tomaten, in Würfeln

200g Halbhartkäse (z. B. Fontal),
in ca. 1cm grossen Würfeln

100g geriebener Parmesan

¾ Teelöffel Salz

1 Prise Zucker

wenig Pfeffer

1. Ofen auf 240 Grad vorheizen. Öl in der Form verteilen, in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 4 Min. heiss werden lassen. Form herausnehmen, Auberginen begeben, im Öl wenden, ca. 6 Min. braten. Form herausnehmen, beiseite stellen. Hitze auf 200 Grad reduzieren.

2. Zwiebel, Petersilie, Tomaten, Käse und die Hälfte des Parmesans in einer Schüssel mischen, würzen. Zu den Auberginen in die Form geben, mischen, restlichen Parmesan darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 27g Fett, 24g Eiweiss,
10g Kohlenhydrate, 1592kJ (381kcal)



Schneller gehts: mit 2 Beuteln Salsa Napoli bio. Zwiebel, Petersilie, Tomaten und Salz mit der fertigen Sauce ersetzen.