Parmigiana

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Auberginen
- 150g Mozzarella
- 100g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 Dose gehackte Tomaten
- einige Basilikumblätter
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Auberginen längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf zwei Backbleche verteilen. Beidseitig mit Olivenöl bestreichen und ca. 20. Min. in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen geben.

Im Olivenöl den gepressten Knoblauch kurz andämpfen. Die gehackten Tomaten dazugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln.

Nun alle Zutaten in eine gefettete, ofenfeste Form schichten: 1. Schicht: 3 EL Tomatensauce + 1/2 Auberginen; 2. Schicht: 1/2 Tomatensauce + 1/2 Mozzarella + 1/2 Parmesan; 3. Schicht: Restliche Auberginen + restliche Tomatensauce; 4. Schicht: Restliche Mozzarella + restlichen Parmesan.

Ca. 20 Min. in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Parmigiana mit Basilikum garnieren.

Buon Appetito!

Nicolas Mürner
Stöckliweg 15
3604 Thun

www.eat-clean-9.ch
nicolas@eat-clean-9.ch
079 707 42 88