

Auberginen-Kartoffel-Auflauf

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Mozzarella	2 St.
Olivenöl	8 EL
Rapsöl	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Thymian, gerebelt	
Parmesan	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier

- 1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Auberginen waschen, Enden entfernen, in Scheiben schneiden und kräftig salzen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Mozzarella in Scheiben schneiden. Aubergine mit Küchenkrepp trocken tupfen.
- 3. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Auberginen im heißen Öl ca.
- 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 4. Pfanne erneut mit Öl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Tomaten ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 5. Auberginen, Kartoffeln, Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan abwechselnd schichten. Vorgang drei Mal wiederholen und mit Käse abschließen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun überbacken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	690 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	36 g