

## **Italienischer Auberginenauflauf**

Auberginen erhalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, vor allem Kalzium und Phosphor. Die Bitterstoffe der Aubergine regen die Verdauungsorgane an und wirken auch entkrampfend und entspannend. Japanische Forscher entdeckten die Cholesterin senkende Wirkung. Reste des Auberginenaufbaus können auch kalt gegessen werden.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 1 kg Auberginen
- ▶ 1 große Dose geschälte Tomaten
- ▶ 1 Karotte
- ▶ 1 Stange Bleichsellerie
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 3 EL Olivenöl + reichlich Olivenöl zum Ausbacken
- ▶ ein flacher Teller voll Mehl
- ▶ 2 Beutel Büffelmozzarella
- ▶ 2 hart gekochte Eier
- ▶ 200 g geriebener Parmesan
- ▶ Salz, Pfeffer, gemahlene Chilischote



### **Zubereitung:**

- ▶ Die Stiele der Auberginen entfernen und die Auberginen der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- ▶ Die Scheiben mit Salz bestreuen. Während der weiteren Vorbereitung ziehen lassen, damit ein Großteil der Bitterstoffe entfernt wird
- ▶ Die Dosentomaten abtropfen lassen, die Tomaten zerkleinern
- ▶ Die Karotte würfeln
- ▶ Bleichsellerie in Stücke schneiden
- ▶ Zwiebel und Knoblauch hacken
- ▶ Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch kurz anbraten
- ▶ Karotte und Bleichsellerie kurz mit braten, dann die Tomaten dazugeben
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen
- ▶ Etwa 20 Minuten köcheln lassen

- ▶ Inzwischen die Auberginen trocken tupfen, dann in Mehl wenden
- ▶ In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben darin goldgelb ausbacken
- ▶ Backofen auf 190 Grad vorheizen
- ▶ Den Büffelmozzarella würfeln, die Eier in Scheiben schneiden
- ▶ Eine Auflaufform mit einer Schicht Auberginen auslegen, geriebenen Parmesan darüber streuen. Dann eine Schicht Mozzarellawürfel und Eierscheiben. Dies mit Tomatensauce bedecken.
- ▶ In dieser Reihenfolge die Auflaufform füllen. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.
- ▶ Etwa 35 Minuten im Backofen überbacken