



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat September

Parmigiana di melanzane

4	Auberginen
1	Zwiebeln
1 Stange	Sellerie
2 Dosen	Pizzatomaten, gehackt
3	Knoblauchzehen
250 ml	Olivenöl
300 g	Mozzarella
200 g	Parmigiano Reggiano
1 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer
	frisches Basilikum

Auberginen in ungefähr 8mm dünne Scheiben schneiden. In einer guten Teflonpfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl andünsten lassen, bis die Scheiben von beiden Seiten leicht gebräunt sind. Erst jetzt etwas Öl angießen und die Scheiben garen ohne dass sie anbrennen. Abschließend salzen und pfeffern und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Blätter von den Basilikumstängeln pflücken. Zwiebel und Stangensellerie klein würfeln und in einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Mit den gehackten Tomaten, klein gedrückten Knoblauchzehen, den kleingehackten Basilikumstängeln, Salz, Pfeffer und Zucker ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

In eine Auflaufform geben sie auf den Boden etwas Olivenöl und 2/3 der Tomatensauce. Diese bedecken sie mit einer Lage Auberginenscheiben. Darauf legen Sie eine Schicht flache Scheiben von Mozzarella. Wieder eine Schicht Auberginenscheiben und den Rest der Tomatensauce. Die kleingehackten Basilikumblätter mit 2 EL Olivenöl vermischt darüber träufeln. Abschließend großzügig Parmesan darüber reiben. Bei 180° für 35-40 Minuten in den Backofen.

Tipp: Das Gericht ist in Süditalien beheimatet und wird oft lauwarm gegessen. Mit der oben beschriebenen Methode brauchen sie weniger Öl zum Braten der Auberginenscheiben. Die Zubereitung mit Auberginen ist die bekannteste, es sind aber auch Zucchini oder Karden möglich.