

Auberginen nach Art Parmigiana mit Rosmarinkartoffeln und Zucchini

Vegetarisch unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2562 kJ/612 kcal • Tag 5 kochen

8



Aubergine



Kartoffeln (Drillinge)



Tomaten Sugo



Basilikum



geriebener Hartkäse



Rosmarinzwig



Zucchini



Mozzarella



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Tomaten Sugo 11	300 g	400 g	600 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 2 5	40 g	60 g	80 g
Rosmarinweig	1	1	1
Zucchini NL ES	1	2	2
Mozzarella 5	1	1,5**	2
Butter 5	10 g	20 g	20 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	325 kJ/78 kcal	2562 kJ/612 kcal
Fett	3,90 g	30,68 g
- davon ges. Fettsäuren	1,94 g	15,29 g
Kohlenhydrate	6,66 g	52,47 g
- davon Zucker	2,58 g	20,33 g
Eiweiß	3,72 g	29,30 g
Salz	0,300 g	2,366 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **2** Eier oder Eierzeugnisse **5** Milch oder Mischerzeugnisse (einschließlich Laktose) **11** Schwefeldioxid oder Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

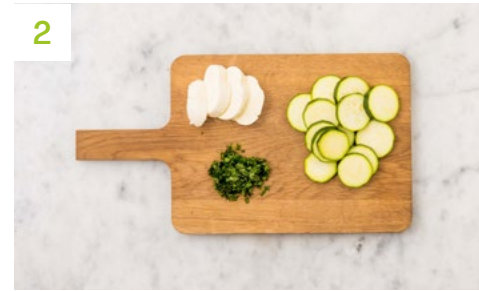


Vorbereitung

Auberginen in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, leicht **salzen*** und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. backen.

Tipp: Benutze am besten 2 Bleche für 4 Personen.



Kartoffeln kochen

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln hineingeben und 15 – 18 Min. gar kochen.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mozzarella abgießen und in 4 [6 | 8] Scheiben schneiden.

Basilikumblätter abzupfen, hacken und mit dem Rezept fortfahren.



Parmigiana bauen

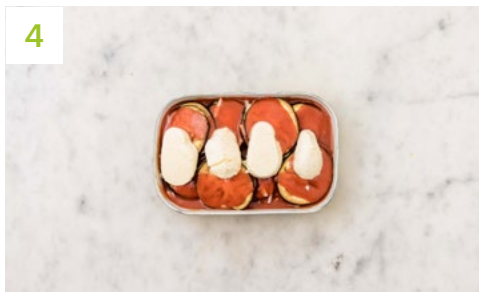
Tomatensugo in eine Auflaufform geben.

4 [6 | 8] **Auberginenscheiben** nebeneinander in die Auflaufform geben.

Jede Scheibe mit etwas **Hartkäse** bestreuen und mit einer weiteren Scheibe **Aubergine** belegen.

Diesen Vorgang für alle 4 [6 | 8] Türmchen wiederholen, bis alle **Auberginenscheiben** aufgebraucht sind.

Jedes **Auberginentürmchen** mit einer dicken Scheibe **Mozzarella** belegen.



Parmigiana backen

Auflaufform mit der **Parmigiana** im Ofen für 10 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist und die Türmchen innen heiß genug sind.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.



Beilagen vollenden

Zucchini in die heiße Pfanne geben und für 4 – 6 Min. goldbraun anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.

Rosmarinweig in 2 – 3 Teile schneiden.

Nach der Kochzeit die **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Butter und **Rosmarin** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und alles zusammen bei mittlerer Hitze für 2 – 3 Min anbraten.



Anrichten

Rosmarin aus den **Kartoffeln** entfernen.

Kartoffeln, **Zucchini** und **Parmigiana** mit der **Soße** auf Tellern anrichten.

Parmigiana mit **Basilikum** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

