

Auberginen nach Art „Parmigiana“ mit Rosmarinkartoffeln und Zucchini

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 611 kcal • Tag 5 kochen

17



Aubergine



Kartoffeln (Drillinge)



Tomaten Sugo



Basilikum



geriebener Hartkäse



Rosmarin



Zucchini



Mozzarella



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Tomaten Sugo 14	300 g	400 g	600 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Rosmarin	1 g**	1,5 g**	2 g**
Zucchini DE	1	2	2
Mozzarella 7	1	1,5**	2
Wasser*, Butter*	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. 780 g)
Brennwert	327 kJ/78 kcal	2557 kJ/611 kcal
Fett	3,92 g	30,68 g
– davon ges. Fettsäuren	1,97 g	15,45 g
Kohlenhydrate	6,69 g	52,41 g
– davon Zucker	2,51 g	19,67 g
Eiweiß	3,74 g	29,27 g
Salz	0,302 g	2,365 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Auberginen backen

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

Auberginen in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, leicht **salzen*** und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. backen.

Tipps: Benutze am besten 2 Bleche für 4 Personen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Parmigiana bauen

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

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



Vorgaren

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln halbieren und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kartoffeln vollenden

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 1 Prise **Rosmarin** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kartoffeln** in eine große Schüssel umfüllen. Nach der Dünstzeit **Rosmarinbutter** aus dem Mixtopf zu den **Kartoffeln** umfüllen. Nach Geschmack **salzen*** und **pfeffern*** und vorsichtig vermischen.



Kleinigkeiten & dampfgaren

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Zucchini salzen*** und **pfeffern*** und Varoma-Behälter verschließen.

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

Rosmarinzwig in 2 – 3 Teile schneiden.

Tomatensugo in eine Auflaufform geben.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



Anrichten

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

Parmigiana mit **Basilikum** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

