

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Auberginenauflauf

2 Auberginen (Netto 600 g)

längs halbieren, in Fächer schneiden,

2 Fleischtomaten (Netto 290 g)
oder 4 kl. Tomaten

die Stielansätze entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Auberginen kreuzweise in eine flache Form legen, die Tomatenscheiben in die Schlitze der Auberginen stecken, würzen mit:
und mit
beräufeln.

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
1 TI Öl

150 g Netto Zwiebeln
125 g Netto Oliven

würfeln und hacken, mischen u. über dem Gemüse verteilen. Würzen mit:

Majoran, Bohnenkraut, Koreander

2 Eier (Gew.-Kl. 2)
100 cm³ Sahne
50 g Parmesan
Cayennepfeffer u. jod. Meersalz

mit
und
verrühren u. mit
würzen u. über dem Gemüse verteilen. Mikrowelle Plus: 1. Einschubl. von unten bei 360 Watt/ 225 Grad 15 Min. garen.

Gesamt: 1124 kcal : 4 = 281 kcal