

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
507 kcal

KOHLHYDRATE  
20,9 g

FETT  
22,4 g

EIWEISS  
54,4 g

BALLASTSTOFFE  
7,4 g

1

Mittagessen

## Auberginen-Hack-Auflauf

### Zubereitung (45 Min.)

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Die Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen und im Backofen von beiden Seiten 5 Minuten grillen. Sie sind gut, wenn die Auberginen Farbe annehmen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Ringe und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Hackfleisch ohne Öl mit Zwiebelringen und Knoblauchwürfeln 3 Minuten anbraten.
5. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und 10 Minuten auf niedriger Stufe offen einkochen lassen. Regelmäßig mit einer Gabel umrühren.
6. Die Hälfte vom Tomaten-Hackfleisch-Gemisch in eine Auflaufform geben. Darauf die Hälfte der Auberginenscheiben verteilen und den Vorgang noch einmal wiederholen. Anschließend den Auflauf mit Mozzarella und Parmesan bestreuen.
7. Den Auflauf für 15 Minuten in den Backofen geben.

### Zutaten

1 Aubergine (ca. 340 g)  
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)  
1 Knoblauchzehe  
150 g Rinderhackfleisch, mager  
200 g Tomaten gehackt, Konserve  
etwas Oregano  
1 EL Basilikum, geschnitten  
75 g Mozzarella, gerieben  
1 TL Parmesan 30 % Fett, gerieben  
Salz  
Pfeffer

2