

Auberginenscheiben mit Chorizo



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
2. Die Hälfte der Tomaten ebenfalls klein schneiden und zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in einer erhitzten Pfanne ca. 4-5 Minuten dünsten. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und alles zu einer Soße pürieren.
3. Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Salz bestreuen. Die restlichen Tomaten halbieren und die Chorizo in Scheiben schneiden.
4. Die Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit der Tomatensoße bestreichen. Dann mit den Chorizo- und Tomatenhälften belegen und den Mozzarella darüber verteilen. Anschließend auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 12-15 Minuten überbacken.
Die fertigen Auberginen mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 20 Kirschtomaten
- 350 g Auberginen
- 50 g Chorizo
- 150 g Mozzarella 8,5 % Fett, gerieben
- Salz / Pfeffer
- Oregano
- 1 EL Petersilie, frisch



555 kcal
Kalorien



21 g
Kohlenhydrate



30 g
Fett



49 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt