

Auberginen nach Art „Parmigiana“ mit Rosmarinkartoffeln und Zucchini

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 560 kcal • Tag 5 kochen

19



Aubergine



Kartoffeln (Drillinge)



Tomatensugo



Basilikum



geriebener Hartkäse



Rosmarin



Zucchini



Mozzarella



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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 BE MA	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Tomatensugo	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 NL ES MA	1	2	2
Mozzarella 7)	1	1,5**	2

**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	299 kJ/72 kcal	2343 kJ/560 kcal
Fett	3,34 g	26,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	14,18 g
Kohlenhydrate	6,67 g	52,26 g
– davon Zucker	2,24 g	17,57 g
Eiweiß	3,49 g	27,33 g
Salz	0,295 g	2,308 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

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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.



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.



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.



Beilagen vollenden

Zucchini in die heiße Pfanne geben und für 4 – 6 Min. goldbraun anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 1 Prise **Rosmarin** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und alles zusammen bei mittlerer Hitze für 2 – 3 Min anbraten.



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.



Anrichten

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>

