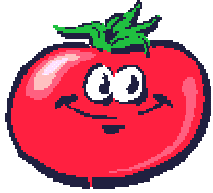


„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 7: „Aubergine verliebt in die Tomate mit Parmesansplitter“



„Für 2 Personen“

Zutaten: 2 große Auberginen
6 Tomaten
Parmesan am Stück (nach Gefühl)
Knoblauch (nach Wunsch)
Olivenöl nach Bedarf

Die Auberginen waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten. Den Boden einer Auflaufform mit den Auberginen bedecken. Darüber die gewaschenen Tomaten legen und mit Parmesankäse bestreuen, nach Bedarf auch den Knoblauch mit hinzugeben.

Nun wieder eine Schicht Auberginen, eine Schicht Tomaten dazulegen und mit Parmesan und Knoblauch bestreuen. Das Ganze so oft wiederholen wie man möchte. Jede Schicht ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln!

Die Auflaufform in den Backofen und 20 bis 30 Minuten und bei einer Temperatur von 180 Grad garen lassen!

Bei diesem Gericht handelt es sich um eine kohlenhydratarme Mahlzeit und kann auch ohne Bedenken am Abend gegessen werden!

Guten Appetit

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS