Parmigiana (melanzaniKäseauflauf mit tomaten)

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 8 Personen:

3	ST	Melanzani, ca. a´300 g
		in ca. 1 cm Scheiben
		Salz
		raffiniertes Olivenöl zum Braten

Tomaten-Basilikumsauce:

2-3	EL	Olivenöl, raffiniert
50	g	Schalotten, fein gewürfelt
2	ST	Knoblauchzehen, gehackt
800	g	Tomatenwürfel, aus der Dose
1	TL	Zucker
		Salz, Pfeffer
50	ml	Rotwein (optional)
ca.10	ST	Basilikumblätter frisch, grob gehackt

3	Pakt.	Mozzarella, á 125 g, jeweils halbiert & dünne Scheiben
120	g	Parmesan, frisch gerieben
2	EL	Semmelbrösel

Herstellung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen, das Backblech mit Backpapier bestücken und mit raffiniertem Olivenöl einstreichen.
2. Melanzani auf das Backpapier legen mit einer Gabel mehrmals die Melanzanischeiben anstechen, mit Salz würzen bzw. Olivenöl bestreichen und 15-20 Minuten im Ofen weichbacken.
3. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Olivenöl in einem Topf (Stufe 7 von 9) erhitzen, die Schalotten darin 5 Minuten anschwitzen, den Knoblauch dann noch 1 Minuten mitdünsten lassen.
4. Tomatenwürfel (mit Saft) hinzugeben.
5. Mit Zucker, Salz und Fleisch gemahlenem Pfeffer würzen. Optional einen Rotwein hinzugeben und ca. 20 Minuten einköcheln (sämige Sauce) lassen, am Ende die frisch-grob gehackten Basilikumblätter einrühren.
6. 1/3 der Melanzanischeiben auf die vorbereitete Auflaufform verteilen. Jeweils 1 Mozzarella in Scheiben auf die Melanzani geben, 1/3 der Sauce und 1/3 vom Parmesan darauf verteilen. Mit den weiteren Schichten so verfahren wie zuvor.
7. Am Ende das letzte Drittel vom Parmesan mit den Semmelbröseln vermengen, und damit abschließen.
8. Im Backofen ca. 30 – 35 Minuten goldbraun backen,
9. Ca. 5 Minuten anstehen lassen - portionieren - und mit Weißbrot und Salat genießen.