

Zutaten für ca. 5 Personen:

Tomatensauce. . .

- 30 ml Olivenöl, raffiniert
- 60 g Zwiebel, fein gehackt
- 500 g Tomaten, Tomatconcasser herstellen  
(Strunk wegschneiden – oben einschneiden in kochendes Wasser geben bis sich die Haut löst, in Wasser abschrecken, schälen, halbieren und die Kerne entfernen)
- 1 EL Origanum, Basilikum, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Minze frische gehackte, (½ EL getrocknet)

Ragout. . .

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 50 g Knollensellerie, schälen und kleinwürfelig schneiden
- 50 g Lauch, putzen und in dünne Ringe schneiden
- 250 g Tomaten, grob würfeln
- 60 g Tomatenmark
- 30 g Oliven schwarze, entsteint  
Zimt, Honig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 ST Lorbeerblatt, vor dem Einschichten des Auflaufs entfernen

Der Auflauf. . .

- 30 ml Olivenöl raffiniert
- 250 g Kartoffel, geschält, halbiert und in ca. 0,5 cm Scheiben geschnitten
- 150 g Paprika - grün, gewaschen und der Länge nach in 6 Teile geschnitten
- 150 g Melanzani, waschen, längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden wiederum quer halbieren
- 60 g Schafkäse, zerkrümelten
- 60 g Tilsiter, geriebenen
- ½ Bd Petersilie, gehackte
- 150 g Zucchini, waschen, längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden wiederum quer halbieren

Auflaufform. . .

Herstellung - Sauce. . .

1. Zwiebel in Öl glasig anlaufen lassen, die geschälten Tomaten, die Gewürze zugeben und auf kleiner Flamme 20 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen.
2. Pürieren, die gehackte Minze zugehen und noch kurz durchziehen lassen.



## Zyprischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Minzesauce

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Herstellung - Ragout. . .

1. Sellerie und Lauch in der Hälfte des Öls anbraten, Tomatenwürfel und Tomatenmark zugehen und auf kleinen Flamme 25 Minuten offen einkochen lassen.
2. Oliven hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Auflauf. . .

1. Auflaufform mit restlichem Öl ausfetten, Kartoffel einschichten, dann Melanzani und Paprika, ein Drittel des Käses und die Hälfte den Kräutern. Es folgen Zucchini, die restlichen Kräuter und das zweite Drittel Käse. Mit eingekochtem Tomaten-Selleriegemüse abschließen, mit restlichem Käse bestreuen.
2. Im vorgeheizten Rohr auf die mittlere Schiene bei 190 °C ca. 45 Minuten backen - nach ca. 35 Minuten eventuell mit Alufolie abdecken.

