

■ REZEPT DES MONATS - JANUAR



Foto: Shutterstock | Dario and Tullio Pogost

Überbackene Auberginenscheiben mit Majoran

Zutaten für 4 Personen:

2	große Auberginen
	Salz, Pfeffer, Zucker
4–5	Tomaten
400 g	Rinderhackfleisch
3 EL	Olivenöl
100 ml	Fleischbrühe
2 EL	getrockneter Majoran oder
4–5 Stängel	frischer Majoran
100 g	Hartkäse, geraspelt

- Auberginen vorbereiten, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, einsalzen und ca. 20 Minuten stehen lassen
- Tomaten putzen, klein schneiden
- Öl erhitzen und Hackfleisch darin krümelig braten
- mit Brühe ablöschen und solange leise köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist
- die klein gehackten Tomaten und den Majoran untermengen, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken
- aus der Pfanne nehmen, Pfanne säubern
- Ofen auf 220°C vorheizen
- Auberginen trocken tupfen
- im restlichen Olivenöl die Auberginen von jeder Seite kurz anbraten, nebeneinander in eine Auflaufform setzen
- die Hackfleischmasse darauf verteilen und den Käse darüber streuen
- im Ofen 8–10 Minuten überbacken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	440	0	30 g	33 g