

Auberginentürmchen

Zutaten für 4 Personen:

1000 g	Auberginen
250 g	Tomaten
150 g	Feta-Käse
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
500 g	Tomaten Petersilie, Basilikum, Schnittlauch
200 ml	Gemüsebrühe Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tomaten entstielen, in kochendem Wasser überbrühen und enthäuten.
- 4 Tomaten in Scheiben schneiden, die restlichen Tomaten entkernen und würfeln, mit den klein geschnittenen Kräutern, gepresstem Knoblauch und Gewürzen pikant abschmecken.
- Die Auberginen waschen, putzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
- Eine gefettete Auflaufform mit den gewürfelten Tomaten füllen, die Auberginenscheiben mit den Tomatenscheiben und dem in Scheiben geschnittenen Feta abwechselnd zu kleinen Türmchen stapeln, in die Auflaufform hinein setzen.
- Mit der Gemüsebrühe angießen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten bei 200°C garen.

Dieses Rezept enthält pro Person:

Eiweiß	Fett	KH	Kcal.	KJ	Chol.	Ballast.	Ca
11,3 g	16,2 g	11,3 g	238	1004	17,0 mg	9,1 g	234

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung des Reha-Zentrums Mölln