

Auberginen nach Art Parmigiana mit Rosmarinkartoffeln und Zucchini

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 611 kcal • Tag 5 kochen



Aubergine



Zucchini



Kartoffeln (Drillinge)



Tomatensugo



Rosmarin



Basilikum



Mozzarella



geriebener Hartkäse



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|-------|---------|-------|
| Aubergine NL ES BE MA | 2 | 3 | 4 |
| Zucchini NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Kartoffeln (Drillinge) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Tomatensugo 14 | 300 g | 400 g | 600 g |
| Rosmarin | 1 g** | 1,5 g** | 2 g** |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Mozzarella 7 | 1 | 1,5** | 2 |
| geriebener Hartkäse 7 8 | 40 g | 60 g | 80 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 780 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 327 kJ/78 kcal | 2557 kJ/611 kcal |
| Fett | 3,92 g | 30,68 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,97 g | 15,45 g |
| Kohlenhydrate | 6,69 g | 52,41 g |
| – davon Zucker | 2,51 g | 19,67 g |
| Eiweiß | 3,74 g | 29,27 g |
| Salz | 0,302 g | 2,365 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **14** Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Auberginen in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, leicht **salzen*** und im vorgeheizten Ofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Tipps: Benutze 2 Bleche für 4 Personen.



Kartoffeln kochen

In einen großen Topf ausreichend heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln in den Topf geben und 15 – 18 Min. gar kochen.

Währenddessen **Zucchini** in 1 cm Scheiben schneiden.

Mozzarella abgießen und in 4 [6 | 8] Scheiben schneiden.

Basilikumblätter grob hacken.

Mit dem Rezept fortfahren.



Parmigiana bauen

Tomatensugo in eine Auflaufform geben. 4 [6 | 8]

Auberginenscheiben nebeneinander in die

Auflaufform legen. Jede Scheibe mit etwas

Hartkäse bestreuen und mit einer weiteren

Scheibe **Aubergine** belegen. Diesen Vorgang

für alle 4 [6 | 8] Türmchen wiederholen, bis alle

Auberginenscheiben aufgebraucht sind.

Jedes **Auberginentürmchen** mit einer Scheibe

Mozzarella belegen.



Parmigiana backen

Auflaufform mit der **Parmigiana** im Ofen ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist und die Türmchen innen heiß genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Beilagen vollenden

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini** darin 4 – 6 Min. goldbraun anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.

Kartoffeln nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 1 Prise **Rosmarin** zu den **Kartoffeln** geben und alles zusammen bei mittlerer Hitze für 2 – 3 Min anbraten.



Anrichten

Kartoffeln, **Zuchinischeiben** und **Parmigiana** mit der **Soße** auf Tellern anrichten. **Parmigiana** mit **Basilikum** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

