

Meal-Prep-Rezepte

Auberginen-Auflauf

Diesen Auflauf kannst du gut vorbereiten. Der Reis ist bereits gekocht. Die Auberginen gibst du in den Ofen, wenn er sowieso schon vorgeheizt ist. Dann schichtest du alles in eine Auflaufform und ab in den Ofen.

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Auberginen
- 4 EL Olivenöl
- 500 g stückige Tomaten aus dem Glas
- Salz, Pfeffer, Chili, Thymian
- 1 Packung Mozzarella
- 50 g Hartkäse
- gekochter Reis
- Basilikum



Zubereitung

- Auberginen waschen und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Auberginen darauf verteilen und von beiden Seiten mit Öl einpinseln.
- Bei 180 °C Umluft braten, bis die Auberginen leicht braun sind. (ca. 10 Minuten)
- Tomaten mit Salz, Pfeffer, Chili und Thymian würzen.
- Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- Hartkäse reiben.
- Eine ofenfeste Form leicht mit Öl einpinseln. Eine Schicht Reis einfüllen. Die Auberginenscheiben abwechselnd mit Tomaten und Mozzarella in die Form schichten. Mit den Tomaten abschließen.
- Im Ofen bei 160 °C Umluft ca. 30-40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Käse darüber streuen.
- Vor dem Servieren mit Basilikumblättern garnieren.



Tipp

- An Stelle von Reis kannst du auch Nudel- oder Kartoffelreste nehmen.
- Dazu passt gut ein Gurkensalat mit Feta und gerösteten Sonnenblumenkernen.
- Wenn du magst, kannst du den Auflauf 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit ein paar Pinienkernen bestreuen.