

Tomaten-Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

Für 4 Personen

2 Auberginen (à 300 g)	5 EL Olivenöl	Olivenöl
5 Tomaten	250 g Mozzarella	6 Stiel Thymian
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	30 g Parmesan

Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 5 EL Öl nach und nach in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und von 3 Stielen die Blättchen abstreifen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Eine Auflaufform mit wenig Öl ausstreichen. Auberginen, Tomaten und Mozzarella abwechselnd in die Form schichten. Dabei immer mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella abschließen. Im heißen Ofen 30 Minuten backen.

Parmesan fein reiben und 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Auflauf streuen.

Auberginenauflauf herausnehmen. Mit Rest Thymian garnieren und servieren. Als glutenfreie Beilagen passen Reis oder Polenta. Aber Vorsicht! Damit ist es kein Low-Carb-Rezept mehr.

NN am 24. August 2026