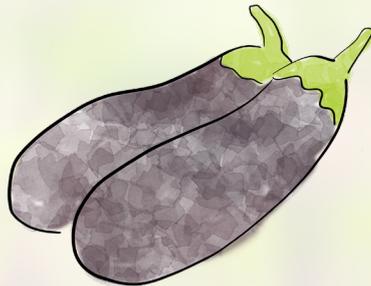


Was Du an Obst und Gemüse benötigst:



2 Auberginen

Rezeptvorschlag

## Gebackene Auberginen

- 1 Den Backofen auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen waschen, schneiden und in dünne Längsscheiben von 4mm Dicke hobeln.
- 2 Eine dünne Schicht (2-3 Esslöffel) der gehackten Tomaten in eine Auflaufform geben und eine Lage der Auberginen darüber schichten. Nun gut salzen und pfeffern, Kräuter darüber streuen und wieder etwas von den gehackten Tomaten auf den Auberginen verteilen.
- 3 Die Auberginen verlieren beim Backen Flüssigkeit und dadurch bleibt alles schön saftig. Nun wieder eine Schicht Auberginen, Salz, Pfeffer und Kräuter und solange weitermachen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte mit Tomaten abschließen.  
Zum Schluss den Käse darüber streuen und für 45-60 Minuten im Ofen backen.

 4 Portionen

 50 Minuten

### Die Aubergine

Um die Bitterstoffe aus der Aubergine zu lösen, empfiehlt es sich, sie in Stücke zu schneiden, zu salzen und einige Zeit stehen zu lassen. Das Salz entzieht Wasser und die darin gelösten Bitterstoffe.

Um zu verhindern, dass das Auberginenfleisch braun wird, kann man es mit Zitronensaft beträufeln.

Auberginen enthalten in rohem oder unreifem Zustand das giftige Alkanoid Solanin.



Biogemüsehof Hauser  
Kapellenweg 14a  
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de