

Parmigiana

Hast du in Italien schon mal diesen „Auflauf“ gegessen? Je nachdem, wo ihr seid, variiert die Zubereitung ein wenig, mein Rezept hier lehnt sich an die sizilianische Variante an, obwohl unsere Wahlheimat ja eher im Norden ist 😊 Der Aufwand ist überschaubar, aber das Ergebnis beamt euch wieder einmal direkt in den Süden, unter die sizilianische Sonne 😊 buon appetito!



Du brauchst dafür:

- 700 g Melanzani
- 250 g Mozzarella
- 75 g Parmigiano (gerieben)
- 700 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- Optional 1 Knoblauch
- Olivenöl
- Basilikum

Und so geht's:

- Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
- Melanzani waschen und trockentupfen und in ca. ½-cm breite Längsscheiben schneiden
- Melanzani auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten jeweils 5-7 Minuten grillen (in Italien werden die Melanzani eingesalzen, 1-2 Stunden abgetropft und anschl. in der Pfanne frittiert, daher ist die originale italienische Variante letztlich öriger als diese gesündere Variante hier)
- Zwiebel und optional Knoblauch schälen und fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten
- Die Tomaten und den Basilikum dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und bei schwacher Hitze ca. 20-30 Minuten einkochen
- Mozzarella in dünne Scheiben schneiden
- Auflaufform dünn mit Öl einpinseln
- Parmigiano reiben
- Jetzt geht's ans schichten:
 - Erst eine Schicht Melanzanscheiben,
 - Dann etwas Tomatensauce

- Dann eine Schicht Mozzarellascheiben und 2 EL geriebenen Parmigiano
- Das wiederholst du so lange, bis alle Zutaten verbraucht sind
- Die oberste Schicht schließt mit Mozzarella und Parmigiano
- Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Höhe 20-30 Minuten backen