

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

AUBERGINE A LA CAPRESE

Aubergine ist ja immer so eine Sache. Nicht jeder mag sie. Ich finde sie als Zutat und Träger super, sie hat gute Nährwerte, um satt zu machen. Du kannst sie z.B. anstelle von Lasagne-Nudelplatten einsetzen, mit Hack füllen und überbacken, oder aber so – wie in diesem Rezept – als Capresetürmchen im Ofen backen.

Eine sehr leckere Kombination der italienischen Vorspeise Mozzarella Caprese mit etwas herzhaftem – hier Salami, kann aber auch Parmaschinken, Bacon oder sonstiges sein – und Käse. Das klappt als Partyfood, Snack oder vollwertige Mahlzeit. Ich habe sie in diesem Fall mit karamellisierter gebratener Paprika angerichtet. Neugierig?



ZUTATEN

Für die Aubergine a la Caprese:

- 1 **Aubergine**
- 1 mittlere Tomate
- 5-6 Scheiben Salami (oder Parmaschinken, oder Bacon)
- 1 Kugel **Mozzarella** (125 g)
- 30-40 g frisch geriebener Käse (hier Gouda)
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz

Für die karamellierte Paprika:

- 1 Paprika
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL **Xylit**
- Meersalz

Wer eine Caprese mag, ist bei dieser Version sicher auch dabei!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und auf einem Teller – etwas gesalzen – für ca. 20 min stehen lassen. Das Salz entzieht der Aubergine Wasser, so dass sie später nicht glitschig wird.

SCHRITT 2

Danach die Auberginenscheiben auf Backpapier in den Ofen, die Du mit etwas Olivenöl bestreichen kannst. Heize jetzt den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft auf. Damit nutzt Du quasi die Zeit zum Aufheizen, um die Auberginen vorzugaren.

SCHRITT 3

Sind die Auberginenscheiben leicht bräunlich, kannst Du sie aus dem Ofen nehmen und die restlichen Zutaten übereinanderstapeln. Am Ende mit einem Zahnstocher fixieren und den geriebene Käse darüber geben.

SCHRITT 4

Parallel zum Überbacken der Türmchen, kannst Du nun in einer Pfanne die gewaschen und geschnittene Paprika in Butterschmalz anbraten. Dann gib 1-2 EL Xylit (Birkenzucker) und Salz hinzu, um die Paprika zu karamellisieren.

SCHRITT 5

Ist der Käse auf den Türmchen im Ofen leicht gebräunt und schön zerlaufen, ist es Zeit, diese aus dem Ofen zu nehmen und mit der Paprika anzurichten.