Mozzarella auf mediterranem Gemüse

© Joachim Brendel

Zutaten für 4 Personen

250 g Mozzarella
1 Stck Aubergine, ca. 260 g
1 Stck Zucchini, ca. 300 g
2 Stck Zwiebel, mittelgroß
2 Stck Fleischtomaten, mittelgroß

etwas Salz
1-2 EL Olivenöl
2 TL Oregano, gerebbelt
2 TL Basilikum, gerebbelt
½ TL Knoblauchpulver
reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Aubergine und die Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, etwas salzen und im Grill oder im Waffeleisen bissfest garen.

Eine Auflaufform leicht mit Olivenöl bestreichen. Die Auberginenscheiben auf dem Boden verteilen (8 gleichmäßige Scheiben). Aus der Mühle pfeffern und leicht mit Knoblauchpulver, Oregano und Basilikum bestäuben. Auf jede Auberginenscheibe eine Scheibe Zucchini setzen. Erneut und in der gleichen Reihenfolge würzen.

Den Mozzarella in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils eine Schreibe auf jede Zucchini setzen.

Die Tomaten vierteln und zwischen die Zucchini / Auberginen stecken.

Die Zwiebeln ganz grob hacken und über das Gemüse streuen.

Alles nochmals reichlich pfeffern und mit Oregano und Basilikum würzen.

Ca. 2 EL Olivenöl über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C Heißluft ca. 15 Minuten überbacken. Anschließend den Grill (Oberhitze) mit voller Leistung einschalten und das Gemüse ca. 5 Minuten bräunen.

Pikantes, mediterranes Gemüse als Zwischengang – nicht nur für Vegetarier. Als Hauptgang ist die Menge für 2 Personen ausreichend.

Frisches Baguette und ein rote Italiener, aber auch ein Merlot oder ein rheinhessischer Dornfelder schmecken prima dazu**.**

2 St Mozzarella 250 g	=	580 kcal
1 St Aubergine 250 g	=	45 kcal
1 St Zucchini 200 g	=	25 kcal
2 St Zwiebel 80 g	=	30 kcal
2 St Tomaten 100 g	=	20 kcal
1 EL Olivenöl	=	180 kcal
zusammen	=	880 kcal
pro Person	=	220 kcal