

Rezept

Gemüse-Tian mit Parmesan

Ein Rezept von Gemüse-Tian mit Parmesan, am 28.06.2026

Zutaten

2 Zucchini (ca. 400 g)	2 Auberginen (ca. 500 g)
5 Tomaten	1 Kugel Mozzarella (125 g)
3 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 TL getrocknete Kräuter der Provence
150 g geriebener Parmesan (oder Gruyère)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 22 g F, 22 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Zucchini und Auberginen waschen, putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei jeweils den Stielansatz entfernen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) mit 1 TL Olivenöl einfetten.

3. Zucchini, Auberginen, Tomaten und Mozzarella abwechselnd in die Form schichten, dabei jede einzelne Schicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem übrigen Olivenöl (2 TL) beträufeln und mit Kräutern der Provence und geriebenem Parmesan bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.