

Rezept

Parmigiana mit Zucchini und Paprika

Ein Rezept von Parmigiana mit Zucchini und Paprika, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Auberginen	400 g Zucchini
Salz	1 große gelbe Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 fleischige junge Knoblauchzehen
½ Bund Oregano	5 Sardellenfilets (in Öl)
250 g Mozzarella	8 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	4 EL frisch geriebener Parmesan
Basilikumblättchen zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen und die Zucchini waschen. Die Enden abschneiden und die Früchte der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen, damit sie etwas Flüssigkeit verlieren. (So wird die Parmigiana beim Backen nicht zu flüssig.)
2. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Samen und Trennwände entfernen und die Hälften in dünne Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelenden und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Den Mozzarella ebenfalls abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Auberginen- und Zuchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne nach und nach 4 EL Öl erhitzen. Die Auberginen und Zucchini darin portionsweise von beiden Seiten braun braten und jeweils wieder herausnehmen. Die Scheiben mit Pfeffer und eventuell noch wenig Salz würzen.
5. Wieder 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Paprikastreifen, die Zwiebelringe, den Knoblauch und den Oregano darin unter Rühren 1-2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das gebratene Gemüse lagenweise in eine ofenfeste Form schichten. Dabei jede Lage mit Sardellenwürfelchen bestreuen und mit Mozzarellascheiben belegen. Den Auflauf zuletzt gleichmäßig mit Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

7. Die Parmigiana im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie schön gebräunt ist. Herausnehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann mit den Basilikumblättchen bestreuen, in Stücke schneiden und warm, lauwarm oder kalt servieren.