

REZEPT: Paradeiser-Melanzani-Auflauf

Graz, 5. August 2025

Zutaten:

- 2 mittlere Melanzani
- 1 kg steirische Ochsenherz-Paradeiser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 1 El Kapern
- 1 El Oliven ohne Kern
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Basilikum, grob geschnitten
- Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Melanzani in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und aufeinander gestapelt ca. 30 min ziehen lassen.
2. Paradeiser kreuzförmig am Stielansatz einschneiden, mit einer Knödelkelle in kochendes Wasser tauchen. Danach schälen und in grobe Würfel schneiden, den Saft auffangen.
3. Melanzanischeiben mit Küchenpapier abtupfen und in Rapsöl goldbraun braten. Zur Seite stellen.
4. Die Zwiebel hacken und in Rapsöl anbraten, gehackten Knoblauch unterrühren und die Paradeiserwürfel mit dem Saft dazufügen. Kapern und grob gehackte Oliven unterrühren und bei mittlerer Hitze sämig köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren.
5. Backofen auf 180°C vorheizen.
6. In einer gefetteten Auflaufform etwas Paradeisersauce verteilen. Melanzanischeiben und Mozarellascheiben abwechselnd dachziegelartig in die Form schichten. Etwas Salz, Pfeffer und Basilikum darüber streuen und abschließend die restliche Paradeisersauce darüber verteilen.
7. Im Backofen ca. 45 min backen, herausnehmen, etwas rasten lassen.
8. Mit Weißbrot servieren.

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360

