



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

## AUBERGINENAUF LAUF MIT HACKFLEISCH

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Die Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen und im Backofen von beiden Seiten 5 Minuten grillen. Sie sind gut, wenn die Auberginen Farbe annehmen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Ringe und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Hackfleisch ohne Öl mit Zwiebelringen und Knoblauchwürfeln 3 Minuten anbraten.
5. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und 10 Minuten auf niedriger Stufe offen einkochen lassen. Regelmäßig mit einer Gabel umrühren und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken.
6. Die Hälfte vom Tomaten-Hackfleisch-Gemisch in eine Auflaufform geben. Darauf die Hälfte der Auberginenscheiben verteilen und den Vorgang noch einmal wiederholen. Anschließend den Auflauf mit Parmesan bestreuen und Mozzarellascheiben belegen.
7. Den Auflauf für 15 Minuten in den Backofen geben.

### ZUTATEN

350 g Aubergine
200 g Tomaten, aus der Dose
125 g Rinderhackfleisch, mager
75 g Mozzarella, 8,5 % Fett
0,5 Zwiebel
1 TL Parmesan, gerieben
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Basilikum, geschnitten
Oregano
Salz und Pfeffer



430  
Kalorien



17 g  
Kohlenhydrate



51 g  
Eiweiß



14 g  
Fett



10 g  
Ballaststoffe