



Anberginen-Mozzarella-Pizza

ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl einpinseln und anschließend mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
2. Bei 180°C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten in den Ofen geben.
3. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe in eine erhitzte Pfanne geben und den Knoblauch 1 Minute dünsten. Tomaten, italienische Kräuter sowie Oregano hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen.
4. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, die Auberginenscheiben mit der Tomatensoße bestreichen und mit dem Mozzarella und Basilikum belegen. Dann nochmals 5 Minuten im Ofen überbacken.
5. Die Pizzen anrichten und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 Auberginen (ca. 420 g)
- 150 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g Mozzarella 8,5 % Fett
- 15 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Basilikum, gehackt
- Salz / Pfeffer
- Italienische Kräuter
- Oregano



358
Kalorien



19 g
Kohlenhydrate



14 g
Fett



38 g
Eiweiß



7 g
Ballaststoffe