



Zucchini Parmigiana

★★★★★

Aufläufe, BBQ, Gemüse, Vegetarisch

Vorbereitungszeit: 30 Min. **Kochzeit:** 30 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 3 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 600 g Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 600 g Tomate(n), gehackte (Dose)
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise(n) Zucker
- 1 TL Gemüsebrühe, instant
- 250 g Mozzarella
- 1 Handvoll Basilikum, in Streifen geschnitten
- 5 Oliven, schwarz, entsteint
- 1 TL Kapern
- 25 g Parmesan, gerieben

NÄHRWERT

Calories: 429 kcal
Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Knoblauchzehe fein hacken. In einem Topf 1 TL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten, dann mit den Pizzatomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Die Rosmarinnadeln fein hacken und mit Gemüsebrühe, Oregano und einer Prise Zucker zu den Tomaten geben und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Zucchini in Scheiben im restlichen Olivenöl in einer Pfanne auf beiden Seiten braten. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zucchini abwechselnd mit Tomatensoße und Mozzarella in eine Auflaufform dachziegelartig schichten. Oliven in Ringe schneiden und mit den Kapern und dem geschnittenen Basilikum über den Auflauf streuen. Dann mit geriebenem Parmesan bestreuen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Mit Basilikum bestreut servieren.

Wer es nicht vegetarisch will, kann auch noch klein gezupfte Sardellenfilets vor dem Backen drüber streuen.