

Auberginenauflauf «Melanzane alla parmigiana» im Video-Tutorial



Melanzane alla parmigiana bezeichnet einen berühmten italienischen Auberginenauflauf. Das Gemüse kann entweder frittiert oder gebacken werden. Wir haben uns für die leichtere Variante entschieden, die aber mindestens so gut schmeckt wie die frittierte.

Die Aubergine wird aufgrund ihrer Form auch Eierfrucht genannt und stammt ursprünglich aus Asien. Sie gehört zu den Nachtschattengewächsen und sollte nicht roh verzehrt werden, da sie in diesem Zustand das giftige Solanin enthält.

Wir kennen sie vor allem in dunkelviolettem Kleid und ovaler Form. Auberginen können aber auch eine hellviolette, gefleckte oder weisse Haut haben. Einige Sorten sind lang und schmal, andere sehen aus wie kleine Kugeln. Durch seinen milden Eigengeschmack lässt sich das Gemüse vielseitig verarbeiten und ist in diesem vegetarischen Ofengericht eine perfekte Ergänzung zur aromatischen Tomatensauce. In diesem Sinne wünschen wir Buon Appetito!

Sauce

- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Ca. 4 EL Olivenöl
- 800 g (Nettogewicht) Pelati, gehackt
- 1 TL Gemüsebouillon
- 1 grosse Prise Zucker
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter, grob zerzupft
- Salz und Pfeffer

Parmigiana

- 900-1100 g Auberginen, in circa 10 mm breite Scheiben geschnitten
- 300 g Mozzarella, zerrupft
- 40 g Parmesan, gerieben

- Salz

Sauce

1. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten, bis die Zwiebelstücke glasig sind.
2. Mit der Pelati ablöschen, Bouillon, Zucker, Salz und Pfeffer begeben, Sauce kurz aufkochen.
3. Hitze reduzieren, Deckel auf die Pfanne setzen und die Sauce für mindestens 40 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss die Sauce pürieren, 2 EL Olivenöl und die Basilikumblätter einrühren und nochmals für 5 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Sauce abschmecken und beiseitestellen.

Parmigiana

1. Während die Sauce köchelt, den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier bedeckten Blech auslegen.
2. Scheiben leicht salzen und im Ofen auf der obersten Rille so lange grillieren, bis die Auberginen leicht bräunliche Stellen bekommen. Auberginen wenden, die andere Seite salzen und im Backofen grillieren. Dieser Vorgang dauert für beide Seiten gesamthaft 15 bis 18 Minuten.
3. Ofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
4. Von der fertigen Sauce eine halbe Tasse bereitstellen. Jetzt geht's ans Schichten: Den Boden einer Gratinform leicht mit Sauce bedecken, danach eine Schicht Auberginenscheiben darüberlegen. Die Auberginen mit Sauce bedecken, danach mit Parmesan bestreuen und mit Mozzarella belegen. Jetzt kommt wieder eine Schicht Auberginen, danach Sauce, Parmesan, Mozzarella. So weitermachen, bis alle Zutaten (ausser der restlichen beiseite gestellten Sauce) aufgebraucht sind. Zum Schluss die Parmigiana mit einer Schicht aus Mozzarella und Parmesan abschliessen.
5. Der Auflauf kommt nun bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 25 bis 30 Minuten in den Ofen.
6. Parmigiana leicht auskühlen lassen und servieren. Dafür die aufbewahrte Sauce in die Mitte des Tisches stellen, damit sich jeder, wenn gewünscht, von der ungebackenen Sauce bedienen kann.

Zubereitungsdauer total: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Selvamara Negroamaro Salento IGP



Dunkle, dichtes Purpur. Intensive fruchtige Aromen von schwarzen Kirschen, Feigen und Pflaumen, abgerundet durch etwas Tabak und einem Hauch Vanille. Am Gaumen druckvoll mit seidigen Tanninen und langem, komplexem Abgang. Die sonnenverwöhnten Trauben werden ähnlich wie beim Amarone zuerst angetrocknet und erst später gepresst.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)