

Rezept der Woche:

Auberginen mit Ziegenkäse

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 1,0
- Kohlenhydrate: 5,0

Zutaten (4 Personen):

- ein kräftiger Schuss Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Auberginen
- 240 g Ziegenkäse
- 5 kleine Tomaten
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Knoblauch auspressen, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.
- Auberginen in Scheiben schneiden und kurz mit dem angemachten Olivenöl marinieren.
- Wenn die Auberginenscheiben gut mit Öl durchzogen sind, werden diese angebraten und in hitzefeste Schüssel legen.
- Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und auf die Aubergine legen.
- Dann die kleingeschnittenen Tomaten daraufgeben und alles im Ofen erwärmen, bis der Ziegenkäse schön weich ist.

Tip:

- Etwas Basilikum darüber streuen
- Schmeckt auch gut mit Fetakäse!

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de