

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Auberginen-Reisauflauf

90 g Netto Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Ei kaltgepr. Olivenöl
250 g Langkorn-Naturreis
3/4 l kochende Gemüsebrühe

260 g Netto Auberginen

jod. Meersalz,
Zitronensaft

ungeh. Pflanzenmargarine

300 g Netto Champignons
1 Ei kaltgepr. Olivenöl
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
325 g Netto Tomaten
250 g Mozzarella

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

Basilikumblättchen

Gesamt: 1928,9 kcal : 8 = 241 kcal

fein würfeln,
durchpressen, in
bei milder Hitze glasig dünsten
abgetropft unterrühren,
zugießen, 35 Min. garen, dann
in eine Auflaufform geben.
in Scheiben schneiden, von
beiden Seiten mit
und
beträufeln 10 Min. ziehen lassen
sodann in
auf beiden Seiten braten.

blättrig schneiden, in
kurz dünsten, würzen mit:

und
in Scheiben schneiden.
Die Pilze über d. Reis verteilen
mit Auberginenscheiben belegen
darauf die Tomaten- u
zuletzt die Mozzarellascheiben
legen, würzen mit:

Im Backofen bei 200 Grad
überbacken, bis der Käse
schmilzt. Mit
servieren.