



ca. 1-2 Auberginen
Meersalz
1/8 l Olivenöl
500 g Tomatenpassata
4 EL Rotwein oder Gemüsebrühe
Cayennepfeffer
40 g Parmesankäse im Stück



ca. 500 g Mangold
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Pk. Basilikum, TK
1 TL getr. Oregano
1/2 TL Paprikagewürz
1 kleine Dose Tomatenstücke
50 ml Sahne

Rezept für KW 18-46

Auberginen auf ligurische Art

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander legen. 4 EL Öl mit Tomatenpüree und Rotwein oder Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze goldbraun braten, abgetropft anrichten und mit Tomatensauce begießen. Zum Schluss den Käse darüber hobeln.
Melanzane alle ligure. Dazu schmeckt ein Baguettebrot.

Mangold mit Tomaten-Basilikum-Soße

Den Mangold waschen, die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlere Hitze ca. 7 Min. bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Knoblauch und Basilikum mit dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Getrennt servieren.