2A

Auberginen-Musaka

Zubereitungszeit
65 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Auberginescheiben mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Auberginen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Tomate ca. 3 Minuten andünsten. Den Tatar hinzufügen und kurz krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ein kleines Auflaufförmchen mit Öl einfetten und den Boden mit einer Schicht Tatar bedecken, dann mit Aubergine abdecken. Dies wiederholen bis alles aufgebraucht ist. 150 ml Wasser hinzufügen und 25 Minuten im Ofen backen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] 150 g Aubergine, in 1-1,5 cm dicken Scheiben
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Tomate, in Würfeln
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**316 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**27 g**