



hr1-DOLCE VITA

Sophia Hoffmann

Auberginen-Kartoffel-Auflauf

Für 4 Portionen

ZUTATEN

Mehlschwitze (aus 50 g Fett, 50 g Mehl, ca. 0,4 l Flüssigkeit, Salz, Muskatnuss, Pfeffer)

500 g Kartoffeln

Etwas Olivenöl

Salz

Etwas getrockneter Thymian

2-3 Auberginen

Sauce Bolognese (s. Rezept unten)

ZUBEREITUNG

Die Mehlschwitze etwas dickflüssiger anrühren.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen (Bio-Kartoffeln können auch, gut gewaschen, mit Schale verwendet werden) und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Thymian vermischen. Eine große Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die Kartoffeln darin verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

Die Auberginen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Thymian würden (dabei gerne die gleiche Schüssel verwenden, das spart Abwasch!). Auf den Kartoffeln verteilen und alles im Ofen auf der mittleren Schiene weitere 20 Minuten garen.

Die Hälfte der Mehlschwitze mit der Bolognese vermengen (so bekommt der Auflauf mehr Festigkeit und lässt sich besser schneiden und servieren) und über das vorgegarte Gemüse gießen. Die restliche Mehlschwitze darüber verteilen und mit einem Teigschaber gleichmäßig verstreichen. Anschließend den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten backen bzw. bis sich eine goldbraune Kruste bildet.

Den Auflauf herausnehmen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen, so lässt er sich besser schneiden. Dann servieren, z.B. mit grünem Salat.

Tipp:

Abwandlung: Nach dem gleichen Prinzip funktioniert auch Lasagne. Statt Kartoffel- und Auberginenscheiben einfach Teigblätter schichten. Oder alternativ anderes Gemüse verwenden.



hr1-DOLCE VITA

Dieses Rezept ist inspiriert vom griechischen Nationalgericht Moussaka, allerdings verwende ich der Einfachheit halber das Bolognese-Grundrezept, das etwas anders gewürzt und zubereitet wird.

Rezept aus dem Buch:

Sophia Hoffmann

Die kleine Hoffmann: Einfach intuitiv kochen lernen

ZS Verlag GmbH

ISBN 978-3965841291



hr1-DOLCE VITA

Sophia Hoffmann

Bolognese

Für 4 große Portionen

ZUTATEN

100 g Sonnenblumenkerne (Variante: 50 g getrocknetes Sojahack)

1-2 mittelgroße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1-2 Karotten

¼ Sellerieknolle oder 2-3 Staudenselleriestangen

Olivenöl zum Braten

Etwas frischer fein gehackter oder getrockneter Thymian

Etwas frischer fein gehackter oder getrockneter Rosmarin

1 Lorbeerblatt

1 Schuss Weiß- oder Rotwein (optional)

400 g passierte Tomaten (aus der Dose)

Salz

Essig zum Würzen (optional)

ZUBEREITUNG

Die Sonnenblumenkerne bzw. das Sojahack mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen bzw. einweichen. Währenddessen das Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Sonnenblumenkerne oder das Sojahack in ein Sieb abgießen, die Sonnenblumenkerne mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher nur grob pürieren, sodass die Konsistenz noch stückig ist.

Einen ordentlichen Schuss Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anschwitzen, die Sonnenblumenkerne bzw. das Sojahack dazugeben und alles mit den Kräutern würzen. Weiter anschwitzen, bis sich Röstaromen und am Boden des Topfes eine leichte braune Kruste bilden.

Die Masse optional mit dem Wein ablöschen und nochmals einige Minuten einkochen lassen, dann die passierten Tomaten hinzufügen; falls kein Wein verwendet wird, die Tomaten direkt dazugeben. Die Dose mit Wasser ausschwenken und dieses ebenfalls dazugießen. Die Sauce mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze köcheln lassen, mindestens 30 Minuten oder solange es die Zeit erlaubt: Je länger, desto intensiver wird das Aroma (die Empfehlung italienischer Hausfrauen sind 3 Stunden!). Währenddessen ab und zu umrühren und probieren. Zuletzt mit Salz und optional Essig abschmecken. Die fertige Bolognese direkt mit Pasta servieren oder weiterverarbeiten.