

Gegrillter Käse **mit Auberginengemüse**

- für 4 Personen -

1 Zwiebel (25 g)
1 kleine Knoblauchzehe
1 Aubergine (300 g)
125 g getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten
1 Paprika (100 g)
2 Zucchini (500 g)
4 El Öl in welchem die Tomaten eingelegt sind
Cayenne-Pfeffer, Paprika, Salz
200 g weißer Käse max. 45% F. i. T.
 Oregano, getr. Basilikum

- Gemüse putzen, würfeln und im Speiseöl anbraten (1. Zwiebeln/Knoblauch, 2. Auberginen, 3. Tomaten, 4. Paprika, 5. Zucchini)
- Mit Cayenne-Pfeffer, Paprika und Salz würzen
- Käse vierteln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen mit Öl bestreichen und mit Oregano und Basilikum würzen
- Bei 250°C, 20 Min. auf mittlerer Schiene grillen
- Gemüse auf dem gegrillten Käse servieren

1 Port.:

Nährwert:

312 kcal; Protein: 12 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g