

Hier und heute



Parmigiana di Melanzane aus Frechen

Köchin Julia Floß aus Köln verrät uns das Rezept für einen köstlichen Klassiker aus der italienischen Küche und kocht mit Auberginen aus regionalem Anbau.

Das Rezept

von Julia Floß für zwei Personen

Zutaten

- 2 große Auberginen (etwa 900 g)
- 120 ml Olivenöl, geteilt
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- optional: 4 Sardellenfilets
- 2 Dosen (insgesamt 800 g) geschälte Tomaten
- 80 g Semmelbrösel (z.B. Panko)
- etwa 100 g Parmesan
- 2 EL Kapern
- 2 EL gehackter, frischer Oregano oder Majoran (die Hälfte der Menge kann durch getrocknete Kräuter ersetzt werden)
- 2 EL gehackte Petersilie, geteilt
- 250 g Mozzarella

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Auberginen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit etwa der Hälfte des Olivenöls beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Währenddessen die die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Zwiebeln acht bis zehn Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben und zwei Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack Sardellen dazugeben, rühren bis sich alle Zutaten miteinander verbinden. Nun Tomaten dazugeben. Vorher mit den Händen leicht zerdrücken oder im Topf kurz mit einem Kartoffelstampfer nachhelfen. Erneut salzen und pfeffern, dann 15 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, Semmelbrösel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel unter häufigem Wenden rösten, bis sie goldbraun sind (etwa sieben Minuten). Dann vom Herd nehmen.

Alles in einer Ein-Liter-Auflaufform schichten: Zunächst eine Kelle Tomatensoße hineingeben. Dann die erste Lage Auberginenscheiben darauf verteilen. Die Auberginen mit Parmesan, Petersilie, Kapern und Oregano bestreuen. Nun Semmelbrösel und etwas Mozzarella hinzufügen. Solange wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Als letzte Schicht Mozzarella und ein bisschen Parmesan auf die Parmigiana geben.

So lange backen, bis der Käse gebräunt ist und alles an den Rändern sprudelt (15 bis 20 Minuten). Aus dem Ofen nehmen und vor dem Essen leicht abkühlen lassen.