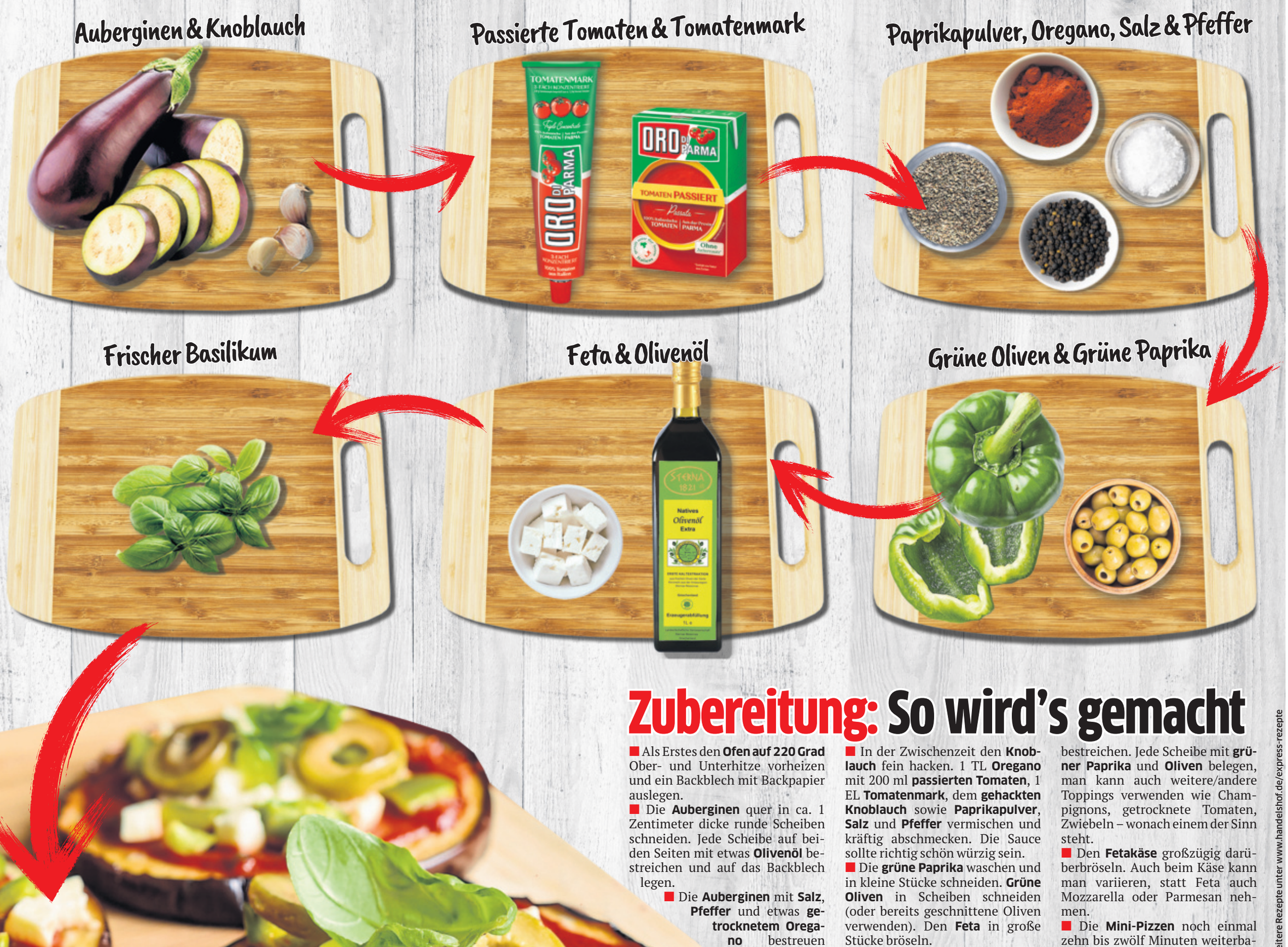
# Auberginen-„Pizzas“ mit Gemüse-Topping

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Richtig gutes Veggie-Essen braucht keine Fleischersatz-Produkte. Die volle Gemüsepower sorgt für den Geschmack, genau wie die richtigen Gewürze. Damit bloß nicht geizen. Dieses Rezept ist genau das Richtige, bevor die Schlemmertage im Advent losgehen. Low Carb, ohne Fleisch, aber trotzdem köstlich. Auch toll als Snack am Abend zum Fernsehgucken oder als kleine Vorspeise zu einem Dinner. Mini-Pizzas rein vegetarisch, mit einem „Boden“ aus Auberginen. Sehen hübsch aus und wandern ganz schnell in den Mund, wetten?

■ Zutaten — Portionen: 2

| | |
|---|---|
| 2 | große Auberginen und 2 Knoblauchzehen |
| 200 ml | passierte Tomaten und 1 EL Tomatenmark |
| 1 TL | Paprikapulver und 2 TL getrockneter Oregano |
| Etwas | Salz & Pfeffer |
| 12 | grüne Oliven (entsteint) und 1 grüne Paprika |
| 200 g | Fetakäse |
| 12-15 | Blätter frischer Basilikum |




## Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Als Erstes den **Ofen auf 220 Grad** Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

■ Die **Auberginen** quer in ca. 1 Zentimeter dicke runde Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf beiden Seiten mit etwas **Olivenöl** bestreichen und auf das Backblech legen.

■ Die **Auberginen** mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **getrocknetem Oregano** bestreuen und 15 Minuten lang backen.

■ In der Zwischenzeit den **Knoblauch** fein hacken. 1 TL **Oregano** mit 200 ml **passierten Tomaten**, 1 EL **Tomatenmark**, dem **gehackten Knoblauch** sowie **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen und kräftig abschmecken. Die Sauce sollte richtig schön würzig sein.

■ Die **grüne Paprika** waschen und in kleine Stücke schneiden. **Grüne Oliven** in Scheiben schneiden (oder bereits geschnittene Oliven verwenden). Den **Feta** in große Stücke bröseln.

■ Nach den 15 Minuten Backzeit im Ofen jede Auberginenscheibe mit der **Tomatensauce** ordentlich bestreichen. Jede Scheibe mit **grüner Paprika** und **Oliven** belegen, man kann auch weitere/andere Toppings verwenden wie Champignons, getrocknete Tomaten, Zwiebeln – wonach einem der Sinn steht.

■ Den **Fetakäse** großzügig darüberbröseln. Auch beim Käse kann man variieren, statt Feta auch Mozzarella oder Parmesan nehmen.

■ Die **Mini-Pizzen** noch einmal zehn bis zwölf Minuten weiterbacken, dann aus dem Ofen nehmen, mit **frischem Basilikum** garnieren und gleich genießen!

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

## Feta: Das Geschenk der Götter

Der griechische Salzlaken-Käse Feta hat eine lange Tradition, schon seit dem Altertum wird er hergestellt. Der Legende nach gab Halbgott Aristaios den Menschen das Rezept. Und genau darauf kommt es an. Als Feta darf nämlich nach der Verordnung Nr. 1829/2002 der EU-Kommission seit dem 15. Oktober 2002 nur noch in Salzlake gereifter weißer Käse aus Schaf- und/oder Ziegenmilch, der auf dem griechischen Festland und den Inseln der ehemaligen Präfektur Lesbos hergestellt worden ist, den Namen Feta tragen. Alle anders und anderswo hergestellten Käse ähnlicher Art müssen anders heißen, z. B. werden sie als Käse (Feta-Art), Pheta, Balkankäse, Hirtenkäse oder Käse nach Balkanart verkauft. Dann kann er auch aus Kuhmilch hergestellt sein.



„Feta“ bedeutet im Griechischen „Scheibe“ oder „Stück“. Feta zeichnet sich durch seinen cremig-würzigen Geschmack, seine halb-feste bis feste Konsistenz und einen sehr moderaten Fettgehalt von 50 Prozent aus. Damit der Käse nicht austrocknet und dann fade schmeckt, sollte man ihn nach dem Öffnen in Salzlake oder Wasser einlegen.