ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum Abnehmen und Immunsystem stärken!

HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

AUBERGINE MIT PILZEN, SCHINKEN & KÄSE

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, salzen und ziehen lassen.
3. Den Kochschinken klein schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und ebenfalls sehr fein würfeln.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin 1 Minuten andünsten.
5. Dann die Champignons dazu geben und 5 Minuten unter ständigem Umrühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Den Pfanneninhalt und den Schinken auf den Auberginenscheiben verteilen und mit dem geriebenen Käse bedecken.
7. Das Ganze im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN

- 1 Aubergine
- 170 g Schinken, gekocht
- 180 g Champignons
- 1 TL Öl
- 1 Schalotte
- 80 g ger. Mozzarella, 9 % Fett
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum, gehackt

463	11 g	62 g	15 g	12 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout