

Medit. Auflauf

LowCarb - Eigenkreation

*2 Auberginen, 500 g grüner Spargel, 1 dicke oder 2 kleinere Zwiebeln, Salz, Pfeffer, getr. Gemüsebrühe, etwas Öl zum Anbraten
2 EL MehlSpeisestärkeMischung,
6 Bratwürstchen fein*

200 g Frischkäse, 1 Crème fine 7 %, 1 Fetakäse, 150 g geriebener Gouda, 2 TL Kräuter gehackt, 6 - 8 BasilikumBlätter

Auberginen waschen - StielEnde abschneiden und längs halbieren - aus den inneren Seiten dünne Scheiben hobeln - 24 Scheiben werden benötigt - die restlichen Auberginen würfeln

Spargel ebenfalls putzen und die Enden entfernen - auch in kleinere Stücke schneiden

Zwiebeln schälen und kleinschneiden

*Die Auberginenstücke in einer MehlSpeisestärke Mischung wälzen
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenstücke darin anbraten
- Zwiebeln und Spargel dazugeben und kurz mitdünsten, würzen mit Salz und Pfeffer und Gemüsebrühe*

Zwischenzeitlich die Auberginenscheiben zu viert nebeneinander überlappend legen und je eine Bratwurst - von der Pelle befreit - auf die Scheiben legen - einrollen

Das gedünstete Gemüse in einer Auflaufform wie der Ofenhexe einfüllen - die Röllchen darauflegen

*Frischkäse, Fetakäse, geriebenen Gouda und die Flasche Crème fine miteinander vermengen und über die Röllchen geben
bei 170° C 1 Stunde backen.*

Dazu passt frisches Baguette - falls erwünscht.

Gutes Gelingen und guten Appetit