

Gemüse-Quark-Auflauf mit Schnitzel

Ab 3. Umstellungswoche – mittags

Zutaten (1 Portion):	1	mittelgroße Aubergine
	1	Zwiebel
	300 g	geschälte Tomaten (Dose)
	125 g	Quark
	1-2	Knoblauchzehen
		Salz, Pfeffer, Kräuter
	3 TL	Öl
	125 g	Putenschnitzel

Von der Aubergine Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm) und im Ofen bei 180° C bräunen. Zwiebel würfeln und in 1 TL Öl glasig werden lassen. Die geschälten Tomaten zufügen und 10 Min. dicklich einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gebräunten Auberginenscheiben abwechselnd mit der Tomatensoße in eine Schüssel schichten und über Nacht gekühlt ziehen lassen.

Quark mit gehacktem Knoblauch und Kräutern würzen. Auberginen 10 Min. bei 150° C im Ofen erwärmen. Quark auf den Auberginen verteilen und nochmals für 5 Min. in den Ofen geben. Schnitzel in einer beschichteten Pfanne in 2 TL Öl braten und zu dem Auberginenauflauf reichen.

Tipp: Schmeckt auch mit Zucchini anstelle von Aubergine.



Pro Portion: 458 kcal — 13,0 g Fett — 1,9 BE