

Hier und heute



Auberginen-Zucchini-Hack-Pfännchen

Mit Aubergine zu kochen ist unkompliziert und lecker, sagt unser Koch Fabian Timmer. Der Beweis dafür ist sein herzhaftes Auberginen-Zucchini-Hack-Pfännchen – genau richtig für die kalte Jahreszeit.

Rezept

Auberginen-Zucchini-Hack-Pfännchen

von Fabian Timmer, für vier Personen

Zutaten

- 1 mittlere Aubergine (ca. 700 g)
- 1 Zucchini (ca. 500 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Olivenöl
- 500 g Rinderhack
- 2 Zweige frischer Oregano
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 350 ml mediterranes Tomatensugo
- 150 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aubergine in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech legen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ziehen lassen, sodass die Scheiben auswässern.

Die Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginen und Zucchini in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano abzupfen und fein hacken.

Hackfleisch in einer Pfanne anbraten, Schalotten und Knoblauch hinzugeben, anschließend den Oregano. Mit Tomatensugo aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Das Hack-Tomatensugo in ein Pfännchen geben, darauf abwechselnd die Auberginen- und Zucchinischeiben aufschichten.

Mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 190 °C Umluft grillen.

Tipps

- Schmeckt auch mit vegetarischem Hackfleisch
- Wer keine kleinen Pfännchen hat, kann die Türmchen auch in einer Auflaufform zubereiten
- Als Beilage eignet sich Reis
- Statt Parmesan kann auch Feta-Käse verwendet werden