

MELINZANES „SAGANAKI“ AUBERGINEN „ SAGANAKI „

EINKAUFLISTE

- 700 g Auberginen
- 2 – 3 grosse Zwiebeln (wenn möglich sog. Gemüsezwiebeln!)
- 2 – 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Dill und Petersilie
- 1 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano
- 1 grosse Dose geschälter und gewürfelter Tomaten
- ½ Suppenlöffel Zucker und Salz
- Olivenöl
- 200 g Fetakäse (eventuell andere Käsesorten dazu fügen, welche sich zum gratinieren eignen, wie z.B. geriebener Greyerzer oder Parmesan)

FAKULTATIV

- 150 g Hackfleisch
- 1,0 dl Weisswein
- andere Gewürze wie Nelken, Zimtstangen, Kreuzkümmel, Lorbeer, Pfeffer
- getrocknete Tomaten in kleine Stücke geschnitten

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Zubereitung der Auberginen

Waschen, Stielansätze entfernen, in 1 cm breite Scheiben schneiden in eine weite Schüssel geben und mit Wasser übergiessen, min. 1 Teelöffel Salz dazugeben und 20 – 30 Minuten „wässern“!

Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

In einer weiten Bratpfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben nach und nach gut anbraten und anschliessend auf einem Küchenpapier wiederum abtropfen und erkalten lassen. Immer wieder Olivenöl in der Bratpfanne nachgiessen!

2. SCHRITT: Zubereitung der Sauce

In einer Bratpfanne in wenig Olivenöl die gehackten Zwiebeln und die gepressten Knoblauchzehen andämpfen.

Tomaten, Zucker, Weisswein und Kräuter dazugeben und min. 15 Minuten bei nicht zu grosser Hitze köcheln lassen. (Die Sauce sollte dicklich sein!)

Gewürze, Salz und Pfeffer nach Belieben beifügen.

3. SCHRITT: Einfüllen der Gratinform

Formränder gut mit Olivenöl bestreichen und lagenweise die Auberginen mit der Tomaten- Zwiebelsauce einfüllen.

4. SCHRITT: Backen

Backofen auf 180°C vorheizen. Hitze reduzieren (160 - 140°C) und min. 40 Minuten im Ofen lassen. (Wenn nötig mit einer Alufolie abdecken!)

Fetakäse „zerkrümmeln“ und über die Auberginen verteilen.

Nochmals 20 – 30 Minuten „backen“ bis der Käse eine leicht bräunliche Farbe angenommen hat.

Leicht auskühlen lassen und dann servieren.

Dazu „psomi“ (Brot) reichen.