

...die Kochsendung im OK Weinstraße

## Rezept zu Sendung #19

mit Ralf Geryk

### Parmesan-Hackbällchen mit Tomatensauce

#### Zutaten:

200 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei und 1 Eiweiß  
30 g geriebener Parmesan  
1 EL fein gehackte glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1 ½ EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel  
3 Blätter frisches Basilikum  
1 kleine Dose (400 g) stückige Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
1 TL getrockneter Oregano  
Nach Geschmack Salz, Pfeffer, Chilipulver



Das Hackfleisch mit dem Ei, dem Eiweiß, Parmesan und der gehackten Petersilie gut verkneten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Hackfleischmasse kleine Bällchen formen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen kurz darin anbraten und wieder herausnehmen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und mit den Zwiebelringen im Bratfett andünsten. Die Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Oregano sowie Chilipulver würzen und 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Hackbällchen dazugeben und in der Tomatensauce ca. 10 Minuten garen.

## Italienischer Auberginenauflauf mit Mozzarella

### Zutaten:

750 g Auberginen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

etwas Öl für die Form

1 kleine Dose (400 g) geschälte Tomaten

150 g Mozzarella

20 g frisch geriebenen Parmesan

Nach Geschmack Salz, Pfeffer aus der Mühle, getrockneter Oregano und frisches Basilikum

Den Backofen auf 200° Umluft (220° Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5-7 Minuten grillen. Sie sind gar, wenn die Auberginen Farbe annehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen; die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel, die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch darin glasig dünsten. Die geschälten Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikumstreifen würzen und 8-10 Minuten auf niedriger Stufe offen einkochen lassen.

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln, 2 EL Tomatensauce hineingeben, mit einer Schicht Auberginenscheiben bedecken. Darauf in dieser Reihenfolge 2-3 EL Tomatensauce, Mozzarellascheiben, 2 EL geriebenen Parmesan schichten, bis alles verbraucht ist. Die oberste Schicht bilden Mozzarella und Parmesan. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15-20 Minuten backen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer  
Ralf

