

## Auberginen-Pizza

VORBEREITEN

40  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Personen

- 1 große Aubergine
- 1 Esslöffel Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel italienische Kräuter
- 10 Basilikumblätter
- 65 g geriebener Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- 240 g gestückelte Tomaten
- 1 Teelöffel Oregano

Wenn mir der Duft von frisch gebackener Pizza um die Nase weht, bekomme ich sofort Lust in so ein lecker belegtes Stück zu beißen. Egal, zu welcher Tages- und Nachtzeit. Ein Stückchen auf die Hand als Snack, im Lieblingsrestaurant beim Italiener oder auch in den frühen Morgenstunden, nach einer durchgefeierten Nacht. Da muss man sich nichts vormachen – Pizza geht doch wirklich immer.

Gut, jetzt gibt es Personen (so wie ich), die gelegentlich die Finger von Kohlenhydraten lassen wollen. Besonders abends. Aber auf den Genuss von Pizza möchte man ja dann trotzdem nicht wirklich freiwillig verzichten – da

muss man sich ebenfalls nichts vormachen. Also musste eine richtig gute Alternative her, denn bei Pizzagelüsten verhält es sich bei mir ähnlich wie bei anderen mit Schokolade.

Das kennst du doch bestimmt auch, oder? Wenn man Lust auf Schokolade hat, dann helfen keine süßen Fruchtgummis und auch keine Kekse, dann muss auf jeden Fall Schokolade her – und so geht's mir eben mit Pizza. Aber nichtsdestotrotz soll es eben manchmal auch ganz ohne Weißmehl sein. Was ein Glück, dass mir da diese leckeren Auberginen-Pizzen unter die Nase gekommen sind.

Die Hauptzutaten für die Margherita-Variante sind gerade mal eine Aubergine, gestückelte Tomaten, Salz, Öl, Kräuter und Käse. Die Wahrscheinlichkeit diese Zutaten im Haus zu haben, falls dich ganz plötzlich Pizzalust überkommen sollte, sind da doch gar nicht mal so gering, stimmt's?



Aubergine, gestückelte Tomaten, verschiedene Kräuter, Salz, Öl und Käse - das ist alles, was du brauchst

Die Basis für die Mini-Pizzen bildet, ganz klar, Aubergine. Die Eierfrucht hat wenig Kalorien und einen milden Geschmack, den du mit Knoblauch und Kräutern

## Auberginen-Pizza

wunderbar verfeinern kannst. Ich mag sie auch besonders gern in pürierter Form als Auberginencreme zum Dippen und wenn sie gegrillt oder gefüllt den Weg auf meinen Teller findet. In Scheiben geschnitten lässt sie sich prima mit allem belegen, was du gerne auf Pizza isst.

Dieses Rezept kannst du super als Basis verwenden und dann noch mit etwas gekochtem Schinken, Pilzen, Spinat oder Thunfisch aufpeppen. Auch beim Käse kannst du variieren und so noch etwas am Geschmack drehen.

Dann geht's kurz in den Ofen und schon sind sie fertig. Sehen doch wirklich zum Reinbeißen aus, die kleinen Auberginen-Pizzen, oder?

- 1 -

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in gleichmäßige, 2 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf Küchenrolle auslegen und von beiden Seiten mit Salz bestreuen. 30 Minuten ruhen lassen, bis die Scheiben Flüssigkeit verloren haben. Nach der Hälfte der Zeit den Backofen auf 190 °C vorheizen.



- 2 -

Anschließend die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, auf ein Backblech legen und mit den restlichen 2 EL Olivenöl bestreichen sowie mit den italienischen Kräutern bestreuen. 25 Minuten im Backofen garen.

- 3 -

Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch braten, bis er weich ist. Anschließend die gestückelten Tomaten, 1 TL italienische Kräuter sowie Oregano dazugeben und köcheln lassen, bis die Tomatensauce eingedickt ist.



- 4 -

Währenddessen Basilikumblätter waschen und in dünne Streifen schneiden.

- 5 -

Auf die Auberginen-Scheiben jeweils einen Klecks Tomatensauce geben sowie mit Basilikumstreifen und geriebenem Käse belegen.



- 6 -

Anschließend noch einmal 5 Minuten im Backofen erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

## Auberginen-Pizza

