

# Melanzanipfanne

Rezept für 2 Portionen  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Auberginen / Melanzani	1 Stk.
Gouda	4 Scheibe(n)
Tomatenmark	4 Esslöffel
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	1 Esslöffel
Reis	100 g
Karotten / Möhren	2 Stk.
Tomaten / Paradeiser	2 Stk.
Vollmeersalz	1 Prise(n)
Frisch gemahlener Pfeffer	1 Prise(n)
Getrockneter Rosmarin	1 Prise(n)
Suppenbrühe	125 ml

## Zubereitung:

Den Reis kochen und mit den klein geschnittenen Karotten mischen. Melanzani ca. 10 Min. in einem geschlossenen Topf in Salzwasser garen, danach in fingerdicke Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und Käse würfeln. Reis in eine Pfanne füllen, darauf abwechselnd die Melanzani- und Tomatenscheiben legen. Die Gemüsesuppe mit Tomatenmark, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen. Nun noch die Käsewürfel mit den Sonnenblumenkernen über das Gemüse streuen und alles abgedeckt überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1090-Melanzanipfanne.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)