

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Roggenauflauf

250 g Roggen, ganze Körner  
1 l Wasser

100 g Netto Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 El kaltgepr. Rapsöl  
660 g Netto Tomaten  
(i. Winter ersatzw. Dosentomaten)

3 Lorbeerblätter  
½ El Rosmarinnadeln, frisch gehackt  
30 g Tomatenmark  
jod. Meersalz  
1 Tl Honig  
Paprika, Rosen scharf

825 g Netto Auberginenscheiben  
(ca. 1 cm dick)  
Kräutersalz  
250 g Mozzarella, 9,5 % Fett  
100 g Parmesan, frisch gerieben

kaltgepr. Rapsöl

am Vorabend mit  
aufkochen u. über Nacht  
ausquellen lassen. Am  
nächsten Tag 10 Min. kochen,  
abgießen u. abtropfen lassen.  
und  
würfeln u. in  
glasig dünsten, dann  
vierteln, achteln u. i. Stücke  
schneiden u. zufügen  
sowie

durchrühren u. i. offenen Topf  
b. mittl. Hitze einkochen.  
i. d. Grillpfanne von beiden  
Seiten braten, würzen:

würfeln u.  
mit d. Roggen mischen.  
Eine Bratraine m. Rapsöl  
auspinseln u. je ½ d.  
Auberginen, Tomatensauce u.  
Käse-Roggen-mischung u.  
dann d. andere Hälfte Auber-  
ginen, Tomatensauce u. Käse-  
Roggen-mischung einschichten.

Alufolie

Backzeit insgesamt: 45 Min. im  
vorgeheizten Backofen  
Heißluft: 175°  
2. Einschubleiste v. unten  
nach 20 Min. m. Alufolie  
abdecken  
d. letzten 5 Min. offen

Gesamt: 2290,05 kcal : 8 = 286 kcal

64,65 g Ballaststoffe : 8 = 8,08 g Ballaststoffe

als Hauptmahlzeit m. einem gemischten, grünen Salat od.  
Endiviensalat