



KW 28 - 08.07.- 14.07.2024

**bio
mitter**
...bringt's

S' BIOBLATTL

Wir stellen vor:

Biohof Aigner, unser verlässlicher Partner für Bioeier!

In Gegend 58, Rohr am Gebirge leben die Hühner, die Eier für Euch legen.

Bei Nicole und Martin dürfen sie ein feines Hühnerleben leben! Genügend Auslauf, Sonne und Schatten nach Bedarf, und natürlich die Möglichkeit zum

Sandbaden nützen die Hendln immer!



Biohof Aigner - Ein Familienbetrieb mit Herz





Melanzani Parmigiana

Zutaten:

2 große Melanzani
Salz
500 ml Tomatensauce
200 g Mozzarella, in Scheiben
100 g Parmesan, gerieben
2 Knoblauchzehen, gehackt
Olivenöl
Frische Basilikumblätter
Pfeffer

Melanzani

- **Herkunft:** Ursprünglich aus Indien, gelangten sie im Mittelalter nach Europa.
- **Nährstoffe:** Kalorienarm, reich an Ballaststoffen, Vitaminen (C, K, B6) und Mineralien (Kalium, Magnesium).
- **Verwendung:** Vielseitig einsetzbar, ideal zum Grillen, Braten, Backen und Dünsten.
- **Gesundheit:** Enthält Antioxidantien, fördert Herzgesundheit und Verdauung, kann Cholesterin senken.



Zubereitung:

Melanzani vorbereiten: Melanzani in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten ruhen lassen. Abspülen und trocknen.

Tomatensauce: Knoblauch in Olivenöl anbraten, Tomatensauce dazugeben, 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Melanzani braten: Scheiben in Olivenöl goldbraun braten.

Schichten: In eine gefettete Auflaufform Melanzani, Tomatensauce, Mozzarella, Parmesan und Basilikum schichten. Mit Käse abschließen.

Backen: Bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Guten Appetit!