



## Mediterraner Auberginen-Hackauflauf mit Tomaten

Low Carb - glutenfrei & milchfrei

### Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen (150 g)	2 EL Tomatenmark
2 Schalotte	Pfeffer & Salz
6 Knoblauchzehen	1/2 TL <b>Zimt</b>
1 TL Öl	etwas <b>Chilipulver</b>
800 g Hackfleisch	4 EL Oregano
250 ml Rotwein, trocken	<u>vegane Käsesauce</u> (alternativ 200 g
800 g gestückelte Tomaten	Schafskäse)

### Zubereitung:

Die Auberginen waschen, den Strunk abschneiden und in Scheiben von 0,5 cm Dicke schneiden. Die Scheiben mit ein wenig Salz bestreuen und 30 Min. ziehen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch pellen. Den Knoblauch pressen und die Schalotte fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Knoblauch unterrühren. Das Hackfleisch in die Pfanne geben und krümelig braten. Den Rotwein angießen, die Tomaten und das Tomatenmark unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer, **Chili**, Oregano und **Zimt** würzen. Die Sauce 15 Minuten köcheln lassen und danach abschmecken.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die vegane Käsesauce zubereiten (siehe Rezept), oder den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken.

Die Auberginenscheiben trocken tupfen. Die Hälfte der Hacksauce in eine Auflaufform geben und die Hälfte der Auberginenscheiben darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen. Die vegane Käsesauce auf den Auflauf geben und im Ofen ca. 35 Minuten backen.

### Tipp:

Gut als Beilage passt gekochter Quinoa.

Man kann unter die Hacksauce auch noch vorgekochte Kartoffelscheiben geben. Dann ist der Auflauf allerdings nicht mehr Low Carb.