

Gebackene Auberginenscheiben mit Käsekruste

Krosse Auberginenscheiben aus dem Ofen, überbacken mit aromatischem Käse und italienischen Kräutern — ein einfacher, schneller Low-Carb-Snack oder Beilage.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Gebackene Auberginenscheiben mit Käsekruste

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Backblech	Mit Backpapier belegt
Schneidebrett / Messer	Aubergine in Scheiben schneiden

Zutaten

Zutat	Menge
Aubergine (groß)	1 Stück
geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)	80 g
Olivenöl	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Italienische Kräuter	optional, nach Belieben

Schritt-für-Schritt

1. Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl bestreichen.
3. Mit Pfeffer und optional Kräutern würzen, dann Käse darüberstreuen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
5. Warm als Snack oder Beilage servieren.

Tipps & Variationen

- Die Auberginenscheiben vorher salzen und kurz ziehen lassen, um Bitterstoffe zu entziehen.
- Mit Knoblauchpulver oder Chili-Flocken würzen für mehr Tiefe.
- Als Hauptgericht mit einem frischen Tomatensalat servieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 26).