

Auberginen-Zucchini-Feta-Türmchen

Zutaten:

1 große Zucchini
1 kleine Aubergine
200 gr Feta Käse
20 gr Sonnenblumen- oder Pinienkerne
Tomaten in Scheiben geschnitten
½ TL Thymian oder frischer Thymian
1 ½ EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Aubergine und Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 10 Min. ziehen lassen und dann mit einem Küchentuch abtupfen.

Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Feta in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben von beiden Seiten braun braten. Auf einem Küchentuch entfetten.

Die Auberginen-, Tomaten- und Zucchinischeiben mit den Fetascheiben abwechselnd als Türmchen in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform schichten. Sonnenblumenkerne und Thymian darüber streuen. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Das Gemüse im Backofen oder auf dem Grill ca. 5 - 10 Min. garen.

Wir wünschen „Guten Appetit“

