



# Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

by Michael R. Grunenberg  
www.grunenbergconsulting.de

No. 2

## Wie Gott in Frankreich: Auberginenaufauf

### Einkaufsliste:

- 1/2 mittelgroße Aubergine pro Person.
- 1 Zwiebel
- Chilischoten
- Italienische gehackte Tomaten in der Dose oder frische Fleischtomaten
- Käse in Scheiben zum überbacken (mittelalter Gouda ist sehr gut). Tip: Im Stück kaufen und selber schneiden.
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, Salz

Auch etwas Schnelles und sehr Bekömmliches. Am besten besitzt man eine kleine Auflaufform pro Person. Es geht aber auch mit einer großen Auflaufform für alle, aus der sich dann bedient wird

**Schritt 1: Auberginen würfeln** (ca. 2 cm), **Zwiebel würfeln**, **Tomaten** (gehäutet und entkernt oder aus der Dose) **und Knoblauch durchmischen und mit Chili würzen**. Alles in einzelnen Schüsseln bereitstellen. (ca. 5 Minuten), **Ofen auf 200 Grad vorheizen**.

**Schritt 2:** Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten, Auberginenwürfel dazugeben und anbraten. (ca. 5 Minuten)

**Schritt 3:** Währenddessen Käse in Scheiben schneiden.

**Schritt 4:** Auberginen in die Auflaufformen geben, Tomaten-Knoblauch-Mischung darüber verteilen und mit Käsescheiben abdecken. (ca. 5 Minuten)

**Schritt 5:** Alles 15 Minuten im Ofen bei 200 Grad backen.

In der Auflaufform servieren und darauf achten, daß der Tisch nicht anbrennt. Topflappen oder Küchenhandschuhe sind sehr hilfreich und helfen, Verbrennungen zu vermeiden.

Dauert ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!