

DAS REZEPT

Pfifferlingsauflauf mit Lauch und Auberginen



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Backtipps.

Das feuchte und warme Wetter sorgt für eine reichhaltige Pilzernte. Pilze und Pfifferlinge haben ein intensives eigenes Aroma, was Wildgerichten, Soßen, Aufläufen und Eintopfgewichten einen besseren Geschmack verleiht. Sie sind sehr wasserhaltig und haben eine lockere Zellstruktur, so dass sie schnell Wasser aufnehmen. Das geben sie dann beim Braten, Schmoren oder Dünsten wieder ab.

Pilze sind kalorienarm und ballaststoffreich. 100 Gramm Pilze haben je nach Sorte zwischen 10 und 20 Kalorien. Außerdem haben sie einen hervorragenden Sättigungseffekt und eignen sich bestens für eine Reduktionsdiät. Pilze sind praktisch fettfrei, enthalten kein Cholesterin, sind arm an verwertbaren Kohlenhydraten, aber reich an sättigenden Ballaststoffen. Der Kaliumgehalt ist hoch, wodurch Pilze bei der Blutdruckregulation helfen können.

Pfifferlingsauflauf für vier Personen

Zutaten:

500 g Pfifferlinge, Salz, 1 Aubergine, 2 Porreeestangen, 3 Heischtomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Öl, 2 Eier, 250 ml Gemüsebrühe, 200 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Die Pfifferlinge putzen, sauber bürsten und in wenig Salzwasser fünf Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Aubergine und die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden und salzen. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl anbraten. Aubergine, Lauch, Tomate und die Pfifferlinge nach und nach dazugeben.

Alles fünf Minuten schmoren lassen und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Danach alles in eine Auflaufform umfüllen, die Eier verquirlen und darüber geben. Den Gouda über den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten goldbraun backen. Den Auflauf mit Baguette servieren. Eine Portion hat rund 350 Kcal.