Manchmal muss es schnell gehen. Und das Ergebnis muss trotzdem lecker sein. Weil Auflauf sich quasi selbst kocht, empfehlen sich Gerichte wie mein Au-au – also der einfachst mögliche Auberginenauflauf, der sich besonders dann anbietet, wenn du noch ein Gläschen mit einem Rest Tomatensoße im Kühlschrank hast. Falls nicht, musste du eben eine anrühren. Ansonsten brauchst du nur Auberginen, Tomaten und Mozzarella.

Die Zutaten (für 2 Portionen):

1 große oder 2 kleine Auberginen
1 dicke Fleischtomate oder 3 Strauchtomaten
1~2 Kugeln Mozzarella
Olivenöl, Salz, Pfeffer
falls eine Tomatensoße gemacht werden muss:
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Döschen Tomatenmark
1 Gläschen Weißwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano

Die Zubereitung:

Heiz das Rohr auf 180° Umluft vor und fette eine passende Auflaufform mit Olivenöl ein. Zwischendurch wäschst du die Auberginen und schneidest sie in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben, die du auf einer Platte drapierst und ziemlich dick mit Salz bestreust. Das macht man übrigens schon lange nicht mehr, um Bitterstoffe rauszuziehen, denn die modernen Auberginen haben davon gar nicht mehr viel, sondern um sie zu entwässern. Wasch die Tomaten und zerleg sie in ebenfalls 1/2 Zentimeter dicke Scheiben. Am besten eigenen sich saftarme Fleischtomaten, weil der Auflauf mit der Menge an Flüssigkeit aus dem Gemüse steht und fällt. Den Mozzarella schneidest du am besten in Würfel.

Exkurs: Die schnellstmögliche Tomatensoße geht folgendermaßen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch scheibieren, beides in reichlich, nicht zu heißem Olivenöl weichkochen. Zum Schluss den Inhalt eines Döschens Tomatenmark darin anrösten. Mit Weißwein ablöschen, stark aufkochen lassen. Hitze runterdrehen und schmurgeln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zum Schluss würzen.

Die gesalzenen Auberginenscheiben musst du sorgfältig abspülen und noch sorgfältiger abtrocknen. Wenn dir rohe Auberginen im Aufkauf nicht geheuer sind, brätst du die Scheiben in der Pfanne an. Falls nicht, solltest du die dicke, lilane Haut abschneiden oder zumindest in regelmäßigen Abständen durchtrennen. Gib eine Lage Auberginen in die Form, dreh schwarzen Pfeffer drüber und streich etwa 1~2 EL Tomatensoße drauf. Dann folgt eine Lage Tomatenscheiben, die gepfeffert UND gesalzen wird. Nochmal Auberginen, Sauce und Tomaten. Zum Schluss verteilst du die Mozzarellawürfel auf dem Auflauf, der im Backofen ca. 25~30 Minuten zur Essreife braucht. Fängt der Mozzarella an zu bräunen, ist das Ziel erreicht.

Das Gericht ist also vegetarisch. Vegan wird es, wenn du statt des Mozzarella eine kuhmilchfreie Bechamel-Sauce anrührst, die du mit ein wenig Senf und ein wenig gerösteter, gemahlener Cashew-Kerne in Richtung „Käse“ bringst.