



Gefüllte Auberginen



217 KCAL/PORTION



50 MIN.

Enthält



LAKTOSE

Gefüllte Auberginen

Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 8.1 | Fett 8.2 | Kohlenhydrate 29.1

2 grosse Auberginen

Für die Füllung:

- 60 g Wildreis-Mix
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 grüne Zucchini, gewürfelt
- 1 gelbe Zucchini, gewürfelt
- ½ rote, scharfe Chili, fein gehackt
- 2 EL* Olivenöl
- 1 TL* Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Für die Tomatensosse:

- 1 Pelati (kleine Dose)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Ajvar, mild oder scharf
- Salz und Pfeffer
- 50 g Fetakäse, klein gewürfelt
- Blattpetersilie zum Garnieren

*EL: Esslöffel TL: Teelöffel

Zubereitung

Auberginen waschen und samt Blattstunk ca. 10 Minuten in Salzwasser vorkochen. Die Auberginen sofort aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abspülen.

Füllung der Auberginen:

1. Wildreis-Mix weichkochen, abschütten und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Zucchiniwürfel und Chili in Olivenöl andünsten, getrockneten Thymian und Oregano darüber streuen. Die Pfanne zur Seite ziehen und den Inhalt etwas abkühlen lassen.
3. Die Auberginen der Länge nach durchschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Das ausgekratzte Auberginenfleisch klein schneiden und zur Füllmasse geben.
4. Gekochten Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensosse:

1. Pelati, Gemüsebrühe und Tomatenmark verrühren, mit Ajvar, Salz und Pfeffer abschmecken und über die gefüllten Auberginen giesen.
2. Die gefüllten Auberginen mit Fetakäse-Würfeln belegen und im Backofen bei 190 Grad 30–35 Minuten backen. Mit Blattpetersilie garnieren.