

Gefüllte Auberginen – ein Rezept von Anna Matscher



Ein Paradebeispiel der gesunden Mittelmeerküche. Auberginen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch liefern gesunde Ballaststoffe und viele nützliche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die Oliven versorgen unseren Organismus mit gesunden Fettsäuren und der Mozzarella liefert Kalzium und Proteine. Ein Ideales, leichtes Sommergericht.

Zutaten für 4 Personen

Für die Auberginen:

4 Auberginen

1 rote Zwiebel



Geriebener Parmesan und Pecorino

1 Ei

200 g Mozzarella

75 g Oliven

Für die Tomatensoße

5-6 große Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Peperoncino nach Belieben

Pfeffer und Salz nach Belieben

Tipps von Anna Matscher:

- Das Rezept funktioniert auch ohne die Tomatensauce im Mixer zu pürieren.
- Für das Aushöhlen der Auberginen eignet sich am besten ein Parisienne Ausstecher

Zubereitung (circa 1 Stunde):



Die Auberginen der Länge nach auseinanderschneiden und mit einem Löffel die Hälften aushöhlen. Das Innere in kleine Stücke schneiden.



Die ausgehöhlten Auberginenhälften in einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten gut anbraten.



Für die Tomatensauce

alle Zutaten in einen Mixer geben und gut aufmixen.

Die Zwiebel ansautieren, die Auberginenwürfel dazugeben, salzen und pfeffern, schmoren lassen und auskühlen. Anschließend die verquirlten Eier, den geriebenen Käse und die kleingeschnittenen Oliven dazugeben und alles zusammen mit der Hälfte der Tomatensoße kurz aufmixen.



Ein Backblech mit der restlichen Tomatensoße bedecken, die Auberginenhälften darauf geben und mit der Füllung bedecken. Den Parmesan darüber geben und bei 175° im Backofen für 30 Minuten schmoren lassen.



Guten Appetit!