Auberginen gefüllt mit Reis

Die Auberginen gefüllt mit Reis sind eine vorzügliche leichte Kost. Das Rezept schmeckt der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1,1 h

Zutaten

2 Stk.	Frühlingszwiebeln
2 Stk.	Paprika
2 Stk.	Peperoni (mild)
100 g	Cocktailtomaten
4 Stk.	Auberginen (klein)
	Salz
1 Stk.	Schalotte
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Oregano (frisch, gehackt)
	Pfeffer (aus der Mühle)
2 EL	Olivenöl
150 g	Reis (gekocht, vom Vortag)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Den Paprika und Peperoni in kleine Stücke schneiden, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken.

3. Jetzt die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen,

kräftig salzen für zirka 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Mit Wasser abspülen und fein hacken.

4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Auberginen Fruchtfleisch, Paprika und Peperoni für etwa 5 Minuten anschwitzen.

5. Von der Hitze nehmen, zusammen mit dem Tomatenmark, Frühlingszwiebeln, und gehackten Oregano unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. In die **Auberginen** füllen, mit einige Tropfen Olivenöl beträufeln und in eine Form setzen. Im Ofen zirka 25-30 Minuten backen.

Tipp

Die Auberginen mit Reis noch zusätzlich mit geriebenen Käse bestreuen und backen. Dazu frischen, knackigen Blattsalat der Saison reichen.