Gefüllte Auberginen

Vegetarisch gefüllte Auberginen sind ein vorzügliches, fleischloses Gericht mit buntem Gemüse und vielen Vitaminen. Hier das Rezept zum Nachkochen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

2 Stk.	Auberginen (große)
2 TL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Karotte
2 EL	Tomaten passiert
3 EL	Olivenöl
1 TL	Oregano getrocknet
1 Handvoll	Petersilie (oder Basilikum)

Zubereitung

1. Für die vegetarisch **gefüllten Auberginen** die Auberginen der Länge nach halbieren. Mit einem scharfen einschneiden und das Auberginen-Fleisch mit einem Löffel aushöhlen. Die Auberginen innen mit Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern.

2. Jetzt die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Tomate und Paprika klein würfeln, die Karotte schälen und in kleine Stücke oder Stifte schneiden.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen-Fleisch, Tomaten, Paprika, Karotte und Zwiebel bei mittlerer Temperatur anrösten. Knoblauch, passierte Tomaten und Oregano

zugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5-8 Minuten bei geringer Hitze garen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen-Häflten in eine befettete Backform legen und mit dem Gemüse befüllten. Im Ofen zirka 25-30 Minuten überbacken. Vom Ofen nehmen und nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**



Tipp

Zu den gefüllten Auberginen einen frischen Blattsalat oder eine Scheibe Vollkornbrot, Knoblauchbrot oder Baguette reichen. Käseliebhaber verfeinern das köstliche Rezept noch zusätzlich mit geriebenen Käse oder Feta.