Melanzani gefüllt

Leckere gefüllte Melanzani sind ein köstliches Rezept, das wenig Kohlenhydrate enthält. Die Zubereitung ist nicht ganz so aufwendig, dafür um so leckerer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: Michael Fielitz

Zutaten

1 Stk.	Zitrone
2 Stk.	Melanzani
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Stk.	Schalotten
1 Stk.	Knoblauchzehe
5 Zweige	Oregano
2 EL	Öl
200 ml	Tomaten (passierte)
300 g	Faschiertes (vom Rind und Schwein)
150 g	Parmesan

Zubereitung

1. Für gefüllte Melanzani zuerst die Zitrone auspressen und den Saft zur Seite stellen. Die Melanzani nun unter fließendem Wasser abwaschen und eventuelle unschöne Stellen entfernen. Dann der Länge nach durchschneiden und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch herauskratzen.

2. Dabei darauf achten, dass man nicht zu viel aushöhlt, denn sonst fällt die Melanzani zusammen. Gut ein halber Fingerbreit sollte mindestens übrig sein. Die ausgehöhlten Melanzani sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich keine braune Schicht bildet. Das

ausgeschabte Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

3. Eine Auflaufform ein wenig am Boden mit Butter ausfetten, die Melanzani-Hälften darauf setzen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Nun den Knoblauch und die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Oregano Blätter abzupfen und zur Seite legen.

4. In einer beschichteten Pfanne Öl auf mittlerer Hitze heiß werden lassen, Schalotten, Knoblauch und Fruchtfleisch hinzugeben und für kurze Zeit anbraten. Nun passierte Tomaten mit zugeben, unterrühren und 2 Minuten weiter köcheln. Danach Oregano untermischen und Faschiertes dazugeben. Nochmal würzen, abschmecken und 2/3 des Parmesans mitzugeben.

5. Die ganze Masse nun in die Melanzani füllen und den restlichen Parmesan drüberstreuen. In den Backofen stellen und hier 20 Minuten ausbacken. Danach sofort auf den Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Zu den gefüllten Melanzani passt auch gut eine selbst gemachte Tomatensauce und Reis. Gedünsteter Brokkoli passt ebenfalls hervorragend. Man kann sie allerdings auch ohne jegliches Schnick Schnack genießen.