

Auberginen-Involtini mit Mozzarella



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 430 kcal

Eiweiss: 18 g

Fett: 36 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Portionen

1	Aubergine à ca. 300 g
	Salz
8 EL	Olivenöl
	Pfeffer
3	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenpüree
1 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Rosmarin und Thymian
300 g	Mozzarella-Block
4 dl	Tomatensauce

Zubereitung

1. Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Auslegen und mit Salz bestreuen. Sobald sich reichlich Wassertropfen auf den Scheiben gebildet haben, diese mit Haushaltspapier abtupfen. Scheiben wenden und mit Salz bestreuen. Die sich bildenden Wassertropfen ebenfalls mit Haushaltspapier abtupfen. Pro Person 3 Scheiben in der Hälfte des Öls goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und abkühlen lassen. Restliche Auberginenscheiben und Frühlingszwiebeln fein hacken. Zusammen im restlichen Öl braten. Knoblauch dazupressen und mit Tomatenpüree mischen. Kräuter hacken. Die Hälfte zugeben. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backofen auf 250 °C vorheizen. -Mozzarella längs in dünne Scheiben schneiden. Füllung gleichmässig auf die Auberginenscheiben streichen. Mit je 1 Mozzarellascheibe belegen und einrollen. Tomatensauce erwärmen und mit den Auberginen-Involtini in eine Gratinform geben. In der Ofenmitte ca. 5 Minuten erwärmen, bis der Mozzarella zu schmelzen beginnt. Mit den restlichen Kräutern servieren. Dazu passen Teigwaren oder Reis.