

Gefüllte Auberginen



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 30 Minuten kochen + 35-40 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 290 kcal

Eiweiss: 19 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 8 g

Tipps zu diesem Rezept

- Berta Gómez serviert die gefüllten Auberginen mit selbst gemachten Pommes frites.

Zutaten für 4 Portionen

2	grosse Auberginen
2	Knoblauchzehen
2	kleine Zwiebeln
1 EL	Olivensöl
350 g	Schweinhackfleisch
	Salz
	Pfeffer
2	Tomaten
0.5 Bund	Petersilie

Zubereitung

1. Obere Enden der Auberginen entfernen. Auberginen längs halbieren. In Wasser ca. 30 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist und sich das Fleisch mit einer Gabel aus der Schale lösen lässt. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Auberginenfleisch herauslösen. Knoblauch und Zwiebeln hacken. Beides in wenig Öl dünsten. Mit Auberginen- und Hackfleisch mit einer Gabel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Auberginen mit der Fleischmischung füllen. In eine Gratinform geben. Tomaten halbieren und in Schnitze schneiden. Gefüllte Auberginen damit belegen. Petersilie hacken und darüberstreuen. Mit Alufolie zudecken. In der Ofenmitte 35-40 Minuten backen.