

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Gefüllte Auberginen

Zutaten:

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 75 g grober Grünkernschrot
- 0,25 l würzige Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 200 g kernarme Tomaten, z. B. Romana, gehäutet und gewürfelt
- 100 g Schafskäse, gewürfelt
- 30 g Parmesankäse, gerieben
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 – 4 Auberginen, je nach Größe

Tomatenscheiben und Petersilie für die Garnitur

Zubereitung:

- Öl, Zwiebeln und Knoblauch andünsten.
- Schrot zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen.
- 10 Minuten köcheln und danach ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Bis hierher lässt sich das auch gut am Vortag erledigen.
- Alle Zutaten (bis zu Pfeffer aus der Mühle) unter die Grünkernmasse kneten.
- Auberginen längs halbieren, mit einem Esslöffel wenig Fruchtfleisch aushöhlen, dieses in feine Würfel schneiden und zur Masse geben, würzig abschmecken.
- Die Schnittflächen der Auberginen leicht salzen, die Masse in die Vertiefung füllen mit einem kleinen „Berg“.
- Auberginen auf ein gefettetes Blech oder in eine Kasserolle setzen und 30 Min. bei 160 Grad Umluft oder 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.
- Zum Servieren mit Tomatenscheiben belegen und mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Dazu passt ein Knoblauch- oder Kräuterjoghurdip und ein knuspriges Baguette.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel