

Gefüllte Auberginen
orientalische Art

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

350 g Rinderhackfleisch

2 Auberginen, groß

2 Zwiebeln, klein und fein gehackt

2 Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt

90 ml Olivenöl

120 g frisch geriebener Kasar-, Kefalotiri- oder Gruyère

Käse, Parmesan oder Gouda

1 TL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Reis, frisch gekocht zum Servieren

Zubereitungszeit mit Vorbereitung: ca. 1,5 Stunden

Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch in der Mitte herauslöffeln. (Sie können es beispielsweise für ein anderes Gericht verwenden.)

Etwas Salz in die Mulden streuen und in einem Sieb etwa 30 Minuten entwässern lassen.

Währenddessen den Backofen auf 200°C vorheizen.

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Das Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten und Tomatenmark sowie 4 Esslöffel Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und die Flüssigkeit eindickt. Den Käse sämig einrühren und anschließend die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Die entwässerten Auberginen waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform setzen.

Die Hackfleischfüllung in die Auberginenhälften geben. 150 ml Wasser mit dem restlichen Olivenöl vermischen und in die Auflaufform gießen.

15 Minuten bei 200°C im Ofen backen. Dann die Ofentemperatur auf 170°C reduzieren und weitere 30-45 Minuten backen, bis die Auberginen gar sind.

Wir wünschen Guten Appetit!

Beilagen:

gekochter Reis