

Gefüllte Auberginen

Berenjenas rellenas



Zutaten für 2-4 Personen:

2 größere Auberginen
4 EL Olivenöl
2/3 einer Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 mittlerer Zucchini
2 Tomaten
1-2 EL frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
6-8 EL Reibekäse bzw. Pizzakäse

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Auberginen waschen und trocknen. Längs halbieren. Mit einer Gabel alle Hälften auf der Hautseite mehrmals einstechen, je ca. 8-12 mal. Eine feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und die Auberginhälfte mit der Schnittseite nach unten einlegen. Mit Olivenöl bestreichen. Auf der mittleren Schiene 30-40 min backen, bis sie schön weich sind.
3. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel klein würfeln, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne in 2 EL Olivenöl auf milder Hitze glasig werden lassen. Paprika längs vierteln,

entkernen, weiße Häute entfernen, in Stückchen schneiden und ebenfalls anbraten.
4. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, längs vierteln, die Kerne wegschneiden und in 1 cm breite Stückchen schneiden. Tomaten überbrühen und schälen. Entkernen und in Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und das Gemüse knackig braten. Fein gehackte Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Die etwas abgekühlten Auberginhälften mit einem EL aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Das Gemüse in die Hälften einfüllen, mit je 2 EL Reibekäse bestreuen und

unter dem Backofengrill ca. 5-10 min goldbraun überbacken.

Hinweise:

Als Vorspeise pro Person 1 Hälfte rechnen, als Hauptspeise je 2 Hälften. Wenn man den Käse noch mit Oregano würzt, bekommt das Gericht eine italienische Note.

Erstanregung: App Tapas! für Windows 8 von Buenavista Studios, April 2014

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Vorspeisen, Hauptspeisen, Gemüse, vegetarisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023