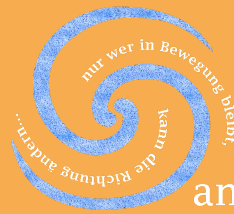


Gefüllte Aubergine - 4 Portionen



Sandra Mennel

Zutaten:

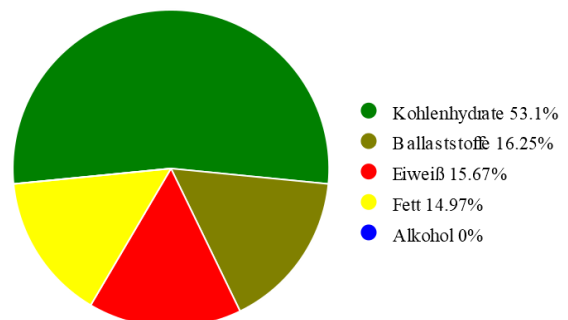
2	Auberginen
2	Tomaten
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 TL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, die Aubergine in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von allen Seiten rösten. Je 2 Tomaten, rote Zwiebeln und Knoblauchzehen kleinschneiden. Geröstete Auberginen aushöhlen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Auberginenhälften in eine mit Rapsöl gefettete Auflaufform setzen. Das Fruchtfleisch mit dem restlichen Gemüse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Es können auch nach Bedarf frische oder getrocknete Kräuter zugegeben werden. Die Auberginen mit dem Gemüse füllen und bei 160° C Heißluft für etwa 35 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und genießen.

Pro Portion 161 Kcal, 675 KJ, 6 g EW, 2,6 g F, 20 g KH, 13 g B



Kalorienarmes Rezept für heiße Sommertage oder leckerer Auftakt für ein mehrgängiges Menü.