

Überbackene Auberginen Mediterrane Art



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginenhälften in einer Pfanne in Salzwasser 10 Minuten dünsten, dann die aus der Pfanne nehmen und gut abtrocknen.

Das Fruchtfleisch der beiden Hälften entfernen und die Ränder mit den Schalen als Form stehen lassen. Das Fruchtfleisch fein hacken.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Fruchtfleisch, Zwiebeln, Pfeffer, Oregano und Knoblauch hinzugeben und bedeckt für ca. 10 Minuten garen, bis die Gemüse zart aber nicht zu weich sind.

Den Deckel entfernen, 50 ml Wasser und den Weißwein sowie die gehackten Tomaten dazu geben. Das Ganze um Kochen bringen, Hitze auf simmern reduzieren und kochen lassen, bis die Soße eingedickt ist.

Die Auberginenschalen mit Öl einpinseln, die Gemüsefüllung dazugeben und das Ganze in eine backofenfeste Kasserolle geben. In die Backform 2 Esslöffel Wasser für Feuchtigkeit geben und mit einer Backfolie überdecken. Die Form im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen, dann die Form herausnehmen, die Folie entfernen und die gefüllten Auberginen mit den Mozzarella-Scheiben garnieren. Noch einmal in den Backofen schieben und weitere 10–15 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist und eine goldbraune Form angenommen hat.

Guten Appetit!

ZUTATEN

4 Portionen

1 Stück Aubergine,
halbiert

2 Esslöffel Olivenöl +
Olivenöl zum
Einpinseln

2 Stück Zwiebeln,
feingehackt

1/2 Stück Rote Paprika,
in Würfeln
geschnitten

2 Teelöffel Oregano

2 Stück Knoblauchzehen,
gewürfelt

125 Milliliter Weißwein,
trocken

2 Esslöffel Tomaten,
gehackt

80 Gramm Mozzarella in
Scheiben

Salz und Pfeffer und Gewürze
zum Abschmecken

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 30–45 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch:
„gesund, schön und schlank“.

Bildquelle: pixabay.com/de; [Download, 01.04.2020]