



Gefüllte Auberginen mit Baguette

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	3 St.
Salz	
Strauchtomaten	3 St.
Basilikum, frisch	10 g
Frischkäse, natur	80 g
Pfeffer, schwarz	
Baguette	1 St.

Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Auberginen waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm dicken Rand stehen lassen. Ausgehöhlte Auberginen und Auberginenfleisch salzen.

Tomaten waschen und würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Auberginenfleisch trocken tupfen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Tomaten mit Basilikum und Auberginenfleisch grob pürieren. Mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Auberginen-Frischkäse in die ausgehöhlten Auberginen verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis die Auberginen weich sind. Nach ca. 15 Min. Baguette dazugeben und zusammen zu Ende backen. Gefüllte Aubergine mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Aubergine auch super auf den Grill legen und in Alufolie gewickelt ca. 20 Min. garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	193 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	8 g	Fette	4 g