



Gefüllte Auberginen mit Tomate

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	3 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Petersilie, frisch	20 g
Auberginen	2 St.
Butter	1 EL
Gemüsebrühe	75 ml

Zubereitung

[Tomaten](#) waschen, Strunk entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. [Knoblauch](#) schälen und fein hacken. [Paprika](#) waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ca. 5–7 Min. schmoren.

Inzwischen [Petersilie](#) waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend unter das [Gemüse](#) heben.

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. [Auberginen](#) waschen, längs halbieren und etwas aushöhlen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Auberginen von jeder Seite ca. 2–3 Min. anbraten.

Auberginen in eine mit etwas Butter gefettete Auflaufform setzen, leicht salzen und mit der Tomatenmasse füllen. Brühe angießen und im Backofen ca. 20–25 Min. [backen](#). Imam Bayildi vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt [Reis](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	3 g	Fette	19 g