Gefüllte Frikadellen zu Aubergine mit Feta

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Tomaten, gehackt	500 g
Oregano, getrocknet	
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Feta	300 g
Rinderhackfleisch	600 g
Senf	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Auberginen waschen, Enden entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backblech legen und kräftig salzen.

2. In einer Schüssel stückige Tomaten, Oregano, 1 EL Olivenöl und 4 EL Wasser vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

3. 1 Schicht Auberginenscheiben in eine Auflaufform legen, etwas Tomatensoße darüber verteilen und den Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Alles ca. 20 Min. im Ofen backen.

4. Inzwischen Feta trocken tupfen und ¼ des Käses klein würfeln. Restlichen Feta in eine kleine Schüssel grob bröseln und beiseitestellen. In einer Schüssel Hackfleisch, Senf, 1 EL Olivenöl und je 2 Prisen Salz und Pfeffer mischen.

5. Hackfleischmasse zu ca. 6 cm kleinen Frikadellen formen, etwas Schafskäse in die Mitte drücken, Frikadellen verschließen und gleichmäßig formen. Restlichen Feta und Hackbällchen auf die Auberginen in die Auflaufform geben und ca. weitere 12–15 Min. backen.

6. Gefüllte Frikadellen zu Aubergine mit Feta aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	578 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	35 g