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

Küchenutensilien

große Pfanne, kleine Auflaufform

1. 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.

2. 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.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend unter das Gemüse heben.

4. 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.

5. 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	209 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g