



Gefüllte Aubergine aus dem Ofen

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	4 St.
Salz	
Strauchtomaten	2 St.
Mozzarella	2 St.
Basilikum, frisch	10 g
Knoblauch, granuliert	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	1 EL
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen und im Abstand von 1 cm einschneiden, sodass ein Fächer entsteht. Auberginen kräftig salzen.
2. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. Auberginen mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Knoblauch und Pfeffer würzen. Tomaten und Mozzarella in die Auberginenspalten stecken. Mit Olivenöl beträufeln und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Gefüllte Auberginen im Ofen ca. 45 Min. goldbraun backen.
4. Gefüllte Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit Basilikum garniert und einem Klecks Crème fraîche servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein grüner Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	370 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	23 g