



Gefüllte Auberginen mit Baguette

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Auberginen | 3 St. |
| Salz | |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Basilikum, frisch | 10 g |
| Frischkäse, natur | 125 g |
| Paniermehl | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Küchenkrepp, Pürierstab

1. 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.
2. 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 und Paniermehl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aubergine trockentupfen, mit 1 EL Öl beträufeln. 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 | 238 kcal |
| Kohlenhydrate | 41 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 5 g |