



Low-Carb-Auberginen-Involtini mit schneller Tomatensauce

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Kalamata Oliven ohne Kern	50 g
Knoblauchzehen	2 St.
Rinderhackfleisch	500 g
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Olivenöl	4 EL
Basilikum, frisch	1 Bund
Tomaten, gehackt	400 g
Zucker	1 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp, Zahnstocher, Grill

1. Auberginen waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben auf Küchenkrepp auslegen und leicht salzen. Ca. 15 Min. ruhen lassen, damit sie Wasser abgeben. Oliven etwas abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Oliven, Knoblauch und Oregano gut vermengen.
3. Auberginenscheiben abtupfen und von beiden Seiten mit Olivenöl (insg. ca. 2 EL) bestreichen. Jeweils eine Scheibe mit einer Schicht des gewürzten Hackfleischs und je einem Blatt Basilikum belegen, aufrollen und Auberginen-Involtini mit Zahnstochern fixieren.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Auberginen-Involtini rundherum ca. 5–7 Min. anbraten. Darauf achten, dass die Aubergine nicht zu dunkel wird. Gegebenenfalls Temperatur etwas reduzieren.
5. Inzwischen in einer weiteren Pfanne gehackte Tomaten zusammen mit Zucker, Essig, einer Handvoll Basilikumblätter und jeweils einer guten Prise Salz und Pfeffer aufkochen. Die Involtini in die Tomatensauce geben und ca. 5 Min. darin schmoren lassen.
6. Low-Carb-Auberginen-Involtini und Tomatensauce auf Tellern verteilen und servieren. Dazu passt ein mediterraner Salat.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g