



Mit Feta überbackene Fächeraubergine

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	4 St.
Salz	
Knoblauchzehen	2 St.
Schalotten	2 St.
Minze, frisch	10 g
Strauchtomaten	4 St.
Olivenöl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Feta	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Auberginen waschen und vom Ende her jeweils ca. 7–8 Mal im Abstand längs einschneiden, sodass die Auberginen am Strunk noch ca. 1 cm zusammenhängen. Auberginen fächerförmig aufklappen, innen mit Wasser befeuchten und kräftig salzen. Danach in eine Auflaufform legen und ca. 20–25 Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
2. Derweil Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. Minze waschen, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Tomaten waschen, vierteln, entstrunken und in ca. 2 cm große Stücke würfeln.
3. Knoblauch, Schalotte, Tomaten, die Hälfte der Minze und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auberginen aus dem Ofen nehmen und den Tomatenmix darüber verteilen. Feta fein zerbröseln und ebenfalls über den Auberginen verteilen. Zum Schluss 2 EL Olivenöl darüberträufeln und ca. 10–12 Min. im Ofen weiterbacken.
5. Mit Feta überbackene Fächerauberginen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit restlicher Minze bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	367 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	22 g