

Vegetarisch gefüllte Auberginen



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wir kennen es alle: Nach einem langen Arbeitstag verfällt die Lust sich noch stundenlang in die Küche zu stellen um etwas leckeres zu kochen. Also wird es in den meisten Fällen das Fastfoodrestaurant um die Ecke. Doch dabei wird nicht nur unser Geldbeutel ziemlich belastet, sondern auch unsere Gesundheit.

Um das zu verhindern haben wir passend zu den warmen Sommertagen ein leichtes Gericht für Sie, das schnell und einfach zubereitet wird.

Perfekt zur Saison, voller Frische und Aromen, kommen hier die Auberginen zum Einsatz, natürlich darf dabei das gute Olivenöl nicht fehlen. Die Schärfe ist von Ihnen selbst variierbar.

Ein wenig trockener Reis dazu, da vermisst man überhaupt kein Fleisch. Das Gericht lässt sich auch wunderbar vegan zubereiten. Einfach den Schafskäse weglassen oder einen veganen Käse verwenden.

Zutaten

- 700 g – 800 g Auberginen – 2 Stück
- 100 g Schafskäse zerbröseln
- 300 g frische Tomaten, grob gewürfelt
- 250 g grüne Paprikaschote, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Bündchen oder Topf Petersilie, gehackt
- 75 ml Gemüsebrühe
- 6 El Olivenöl
- 1 Tl scharfer Rosenpaprika, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C vor heizen, eine ausreichend große Auflaufform mit Öl ausstreichen.

Schritt2

Die Auberginen putzen, waschen und in der Länge halbieren. Mit einem Teelöffel etwas aushöhlen und salzen. In einer Stielpfanne mit heißem Öl 2 – 3 min. von allen Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen, nebeneinander in die Auflaufform setzen.

Schritt3

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, zunächst die Paprikawürfel zufügen, 3 – 4 min. garen lassen. Abschmecken, würzen und die Petersilie unter schwenken.

Schritt4

Die Auberginen „üppig“ füllen, den Schafskäse darüber bröseln und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Schritt5

Ca. 20 – 25 min. auf der mittleren Schiene backen, rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch

Zutaten: Aubergine, Gemüsebrühe, Knoblauch, Öl, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Salz, Schafskäse, Tomaten, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuelle-auberginen/>