

Gefüllte Auberginen

mit Tomaten-Hirse

Bio Kochbox KW 19



Gefüllte Auberginen mit Tomaten-Hirse



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Auberginen
- 120 g Hirse
- 400 g Cubetti
- 1 Zwiebel

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Auberginen waschen, halbieren, Fruchtfleisch leicht einschneiden und mit Öl bestreichen. 25 Minuten im Ofen vorgaren. Hirse nach Packungsangabe kochen. Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomaten zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Hirse unter die Soße mischen und abschmecken.

Auberginen leicht aushöhlen und mit der Mischung füllen. Weitere 10 Minuten im Ofen backen. Nach Belieben etwas mit Olivenöl beträufeln und servieren.