

# Gebackene Aubergine

mit Tomaten-Linsen-Füllung

\_\_\_\_\_ Bio Kochbox KW 28



# Gebackene Aubergine

## mit Tomaten-Linsen-Füllung



### MENGENHINWEIS:

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

### Für 2 Portionen:

- 2 Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Cubetti
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Oregano

### Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 120 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Die Auberginen werden gewaschen, trockengetupft und längs halbiert, anschließend wird das Fruchtfleisch rautenförmig eingeschnitten und vorsichtig etwas ausgehöhlt, sodass eine Vertiefung entsteht. Das ausgelöste Fruchtfleisch wird fein gewürfelt. Die Linsen werden in einem Sieb gewaschen und in Wasser bissfest gekocht. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Petersilie und Oregano werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch angeschwitzt, anschließend wird das gewürfelte Auberginenfleisch hinzugegeben und weich gebraten. Tomatenmark wird untergerührt und kurz angeröstet, danach werden die gehackten Tomaten und die gekochten Linsen untergemischt. Die Masse wird mit Salz, Pfeffer und Kräutern abgeschmeckt und in die Auberginenhälften gefüllt. Die gefüllten Auberginen werden im Ofen gebacken, bis sie weich sind. Die Semmelbrösel werden in einer Pfanne ohne Fett angeröstet und vor dem Servieren über die Auberginen gestreut.