Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Gefüllte Auberginen
mit roten Linsen und Petersilie

Bio Kochbox KW 49



Gefüllte Auberginen
mit roten Linsen und Petersilie



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

1 Aubergine
200 g Tomaten
1 Zwiebel
100 g rote Linsen
1/2 Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Die Aubergine wird gewaschen, längs halbiert und das Fruchtfleisch wird mit einem Messer rautenförmig eingeschnitten, ohne die Schale zu verletzen. Die Tomaten werden gewaschen und klein gewürfelt. Die Zwiebel wird geschält und fein gehackt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die roten Linsen werden in einem Sieb abgespült. Die Auberginenhälften werden mit etwas Olivenöl bestrichen und im Ofen vorgegart, bis das Fruchtfleisch weich zu werden beginnt. Inzwischen wird die Zwiebel in Olivenöl angeschwitzt, dann werden Tomaten, Linsen, Paprikapulver und etwas Wasser zugegeben und sanft gegart, bis die Linsen weich und die Masse dicklich ist. Das weiche Auberginenfleisch wird mit einem Löffel etwas gelockert und vorsichtig mit einem Teil der Linsenmasse vermischt. Danach werden die Hälften großzügig gefüllt und nochmals gebacken, bis die Oberfläche leicht röstet. Zum Schluss wird mit Petersilie bestreut, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und heiß serviert.