

## Gefüllte Auberginen



5

7

### Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 456 kcal

- Zubereitungszeit ca. 70 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

für 4 Personen

4	kleine Auberginen
	Jodsalz
6	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 EL	Rapsöl
1	große Dose geschälte Tomaten
2 EL	Olivenöl
1 TL	italienische Kräuter
1 Prise	Pfeffer
250 g	Vollkornreis
1-2 EL	Schmand

### Zubereitung

- Auberginen waschen, Stielansatz abschneiden, längs halbieren, das Fruchtfleisch längs einschneiden. Mit Salz bestreuen, 20 Minuten ziehen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken.
- Unter leichtem Druck die Flüssigkeit aus den Auberginen entfernen, Auberginen mit einem Löffel aushöhlen.
- Zwiebeln in Öl andünsten. Knoblauch, Tomaten und klein geschnittenes Auberginenfruchtfleisch zugeben, 10 Minuten garen. Mit Olivenöl, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- Auberginen auf ein eingefettetes Backblech setzen, mit etwa der Hälfte der Gemüsemasse füllen und 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) backen.
- Reis kochen. Restliche Gemüsemasse erwärmen, mit Schmand abschmecken und alles gemeinsam servieren.

Tipp: Auberginen gegen Zucchini austauschen.