

Mein Tipp... aus der Vollwert-Gemüseküche

Gefüllte Auberginen für 4 Personen



Zutatenliste:

Teig

4	Auberginen
	Meersalz
200 g	Pfifferlinge oder Rahmchampignons
1 Stange	Lauch
2 bis 6	Knoblauchzehen (je nach Vorliebe)
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl
2 EL	feines Hafervollkornmehl
	einige Zweige frischer Thymian
	frisch geriebene Muskatnuss
	etwas Petersilie
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne

Zubereitung:

1. Die Auberginen putzen, waschen und halbieren. Die Hälften leicht salzen und im Backofen bei 225° C 15 Minuten backen. Dann das Innere herauslösen und grob hacken.
2. Die Pilze und den Lauch putzen, gründlich waschen, abtrocknen und fein hacken. Dann in 2 EL Öl etwa 10 Minuten dünsten, das Auberginenfleisch dazugeben.
3. Die Masse mit dem Hafervollkornmehl binden und mit dem fein gehackten Knoblauch, Thymian und den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Petersilie fein hacken.
4. Die ausgehöhlten Auberginenhälften in eine leicht gefettete feuerfeste Form setzen. Die Pilzmasse mit der Petersilie mischen und in die Auberginen füllen, die Gemüsebrühe angießen.
5. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken (die glänzende Seite nach innen) und die Auberginen zugedeckt 25 bis 30 Minuten garen. Herausnehmen, die Sahne zum Gemüsefond geben, einkochen lassen und über die Auberginen gießen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit dieser köstlichen Vorspeise. Natürlich können Sie das Gericht auch als Hauptspeise genießen mit einem Vollkornbaguette und selbst gemachtem Zaziki ein Hochgenuss . Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater