



Aus dem Restaurant León Alberti,
Palma

Gefüllte Auberginen

Hauptgericht für 4 Personen

- 2 grosse Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 350 g Schweinhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten
- ½ Bund Petersilie

1. Obere Enden der Auberginen entfernen. Auberginen längs halbieren. In Wasser ca. 30 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist und sich das Fleisch mit einer Gabel aus der Schale lösen lässt. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Auberginenfleisch herauslösen. Knoblauch und Zwiebeln hacken. Beides in wenig Öl dünsten. Mit Auber-

ginen- und Hackfleisch mit einer Gabel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Auberginen mit der Fleischmischung füllen. In eine Gratinform geben. Tomaten halbieren und in Schnitze schneiden. Gefüllte Auberginen damit belegen. Petersilie hacken und darüberstreuen. Mit Alufolie zudecken. In der Ofenmitte 35–40 Minuten backen.

TIPP Berta Gómez serviert die gefüllten Auberginen mit selbst gemachten Pommes frites.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten kochen
+ 35–40 Minuten backen

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 21 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/290 kcal