



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten bitte auf Anrufbeantworter sprechen, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf www.gemeinsamtafeln.com / Kochen ohne Grenzen

Gefüllte Auberginen italienische Art ... aus dem Ofen

Zutaten für 2 Portionen als Hauptspeise

2 große Auberginen, Salz, 2 Möhren, 1 Stück rote Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 2 Strauchtomaten, 150 Gramm Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 2 Esslöffel Olivenöl, 50 Milliliter Weißwein oder Traubensaft, 50 Gramm passierte Tomaten, Pfeffer aus der Mühle, Parmesan nach Geschmack, Basilikum oder frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Die Auberginen waschen, trocknen und längs halbieren
- Das Backblech mit Backpapier belegen und mit 1 Teelöffel Salz bestreuen
- Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten auflegen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten garen
- Inzwischen Möhren schälen
- Paprika, Zucchini und Tomaten waschen. Die Paprika entkernen
- Den Stielansatz der Tomaten entfernen
- Die Champignons putzen, bei Bedarf trocken abreiben
- Mit dem übrigen Gemüse in feine Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.
- Auberginen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, dann wenden und das Fruchtfleisch bis auf einen 2 cm breiten Rand aus den Hälften herauskratzen
- Das Fruchtfleisch hacken und beiseitestellen
- Die Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen



- Die Möhren dazugeben und 2–3 Minuten mit braten
- Paprika, Zucchini und Champignons mit dem Knoblauch unterheben, leicht salzen und weitere 2–3 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist
- Mit dem Weißwein/Traubensaft ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen
- Auberginenfruchtfleisch, Tomatenwürfel mit den passierten Tomaten dazugeben und alles weitere 2 Minuten durchschwenken
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen
- Die Auberginenhälften auf dem Backblech mit dem Gemüse füllen
- Großzügig mit Parmesan bestreuen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten überbacken
- Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden.
- Die Auberginenhälften auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Kräutern/Petersilie bestreuen und servieren

