SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Gratinierte Auberginen | Hackfleisch | Feta | Dukkah

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

2 Große feste Auberginen

Zucker

250 g Hackfleisch

Olivenöl

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

Salz

300 ml Tomaten, passiert

30 g Dukkah

10 g Paniermehl

180 g Feta, fein gewürfelt

1 Bündel Minze, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 260 Grad Umluft vorheizen.

2. Die Auberginen der Länge nach halbieren, mit einem Messer kreuzweise leicht einschneiden und mit etwas Zucker bestreuen. Etwa 15 Minuten vorbacken, dass sie eine leichte Kruste bekommen, aber noch nicht weich sind.

3. In der Zwischenzeit das Hackfleisch anrösten und die Paprikaschoten in feine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel zugeben, wenn das Fleisch etwas angeröstet ist. Einige Minuten mitrösten und mit Salz würzen.

4. Nun die passierten Tomaten zugeben und das ganze etwa 10 Minuten sämig einkochen. Mit Salz, etwas Zucker und Dukkah abschmecken. Das Paniermehl unterheben, damit die Flüssigkeit leicht gebunden ist. Etwas abkühlen lassen.

5. Die vorgebackenen Auberginen mit Salz und etwas Dukkah nachwürzen.

6. Den Feta und die gehackte Minze unter die Masse heben und auf die Auberginen geben. Im Ofen noch einmal 15 - 20 Minuten gratinieren, bis der Feta Farbe bekommt.

7. Das Hackfleisch kann natürlich weggelassen werden.

8. Zusätzlich oder statt dem Feta kann natürlich auch anderer Käse verwendet werden. Die Backzeit variiert mit der Größe der Auberginen. Bei kleineren Früchten die Temperatur etwas erhöhen und die Backzeit verkürzen. Die Auberginen ziehen nach dem Backen noch etwas nach.