

Überbackene Aubergine

Zutaten

- 1 Aubergine
 - 1 Zucchini
 - 300g Rinderhack
 - 200ml passierte Tomaten
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zwiebel
 - 1 Tomate
 - Oregano
 - Salz
-
- 50-100g Gouda mittelalt



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de

Zubereitung

- Ofen auf **180°C O/U-Hitze** aufheizen.
- Die Aubergine und die Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herausholen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und beiseite stellen.
- Tomate, Zwiebel und Knoblauch ebenfalls klein würfeln.
- In der emaillierten Gusseisernen Pfanne das Öl heiß werden lassen und auf mittlerer Stufe die Zwiebel ca. **4 Minuten** glasig dünsten. Das Hackfleisch dazu geben, gut salzen und ca. **10 Minuten** anbraten.
- Die Tomatenstücke dazu geben, erneut etwas salzen und das Ganze etwas köcheln lassen (etwa 5 Minuten).
- Nun alle anderen Zutaten (bis auf den Gouda) und das Fruchtfleisch in die Pfanne geben und alles miteinander ca. **5-7 Minuten** garen. Ggf. mit Salz erneut abschmecken.
- Die Hackfleischmasse in die ausgehöhlte Aubergine und Zucchini geben, diese zurück in die Pfanne setzen und für **20 Minuten** im heißen Ofen garen.
- Währenddessen den Gouda mit der verstellbaren groben Reibe reiben und nach den 20 Minuten über die Hackfleischfüllung streuen und für etwa **15-20 Minuten** überbacken. Mit einem scharfen Messer am Rand der Gemüseschiffchen testen, ob diese durch sind.
- Dazu passt hervorragend ein gemischter Salat!