

Gefüllte Aubergine mit Hackfleisch

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- die gefüllte Aubergine kann komplett vorbereitet werden, muss dann noch für 20 min in den Backofen

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	4	Stk	Aubergine	waschen, längs durchschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch würfeln.
Topf 1				Auberginehälften 5 min im kochenden Wasser garen und abtropfen lassen
	1	Stk	Zwiebel	häuten, klein würfeln
	3	Ze	Knoblauch	häuten und klein hacken
	1	Stk	Paprika, rot	waschen, Strung entfernen und klein würfeln
	1	Stk	Peperoni	waschen, Strung entfernen, die Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte in schmale Ringe schneiden
	4	Stk	Tomaten	waschen, klein würfeln
	1	Stk	Tomaten	waschen, in Scheiben schneiden
Pfanne	3	EL	Olivenöl	erhitzen
	500	g	Hackfleisch, Rind	scharf anbraten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und 3 min andünsten. Anschließend den Paprika, die gewürfelten Tomaten und Peperoni zugeben und solange köcheln bis die Flüssigkeit verkocht ist.
	3	EL	Tomatenmark	unter Rühren hinzugeben. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	abschmecken.
Backofen vorheizen				auf 200 °C
Topf 2	200		Reis	nach Packungsvorschrift kochen

Auflaufform	1	EL	Olivenöl	in der Auflaufform verstreichen, Auberginenhälften hineinlegen und mit dem Hackfleisch füllen. Mit Tomatenscheiben und Peperonischeiben belegen.
Backen				Der Auflauf muss ca. 20 min im Backofen gratiniert werden