

Gefüllte Auberginen

Mediterraner Genuss aus dem Garten mit frischer Aubergine. Die Füllung mit knackiger Paprika, Fetakäse und Zwiebeln erhält durch Rotweinessig eine würzige Note.

Zutaten
4 Portionen

Zutaten
4 Stück Auberginen
2 Stangen Staudensellerie
2 Stück Paprika, rot
4 Stück Tomaten
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück Zwiebel, rot
120 g Fetakäse
8 EL Byodo Brat-Olive Mild
4 EL Byodo Rotweinessig
1 TL Ras El Hanout
250 g Joghurt
0.5 Stück Bio-Zitrone
3 Stiele Minze
Byodo Bio-Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen waschen und der Länge nach halbieren.

Die Schnittflächen kreuzweise einritzen und mit insgesamt 6 EL Brat-Olive Mild beträufeln. Auberginen auf ein Backblech legen und für 25 Minuten backen.

Sellerie, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Zwiebel in 2 EL Brat-Olivenöl andünsten. Paprika, Sellerie und Knoblauch dazugeben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten weiter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Ras El Hanout würzen. Rotweinessig dazugeben. Tomaten vierteln und entkernen, mit in die Pfanne geben. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Innere mit einem Löffel heraus schaben. Das Fruchtfleisch mit zum Pfannengemüse geben und unterrühren. Auberginen mit dem Gemüse füllen und für weitere 25 Minuten in den Ofen schieben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Fetakäse über die Auberginen bröseln.

Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Abrieb von einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren. Minze hacken und untermengen.

Auberginen auf einem Teller anrichten, mit gehackter Minze bestreuen und zusammen mit dem frischen Zitronen-Joghurt servieren.