

Gefüllte Aubergine

Zubereitungszeit: 35 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

1	Aubergine
40-120g	Rindertartar
100g	Körniger Frischkäse
1	Mittelgroße Tomate
1	Mittelgroße Zwiebel
50g	Passierte Tomaten
1	Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen
2. Zwiebel würfeln
3. Knoblauch hacken
4. Die Aubergine halbieren und aushöhlen, dabei nicht die Schale beschädigen
5. Die Auberginenhälften in eine Auflaufform setzen und für 20min in den Ofen stellen
6. Das Fruchtfleisch der Aubergine hacken und zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in einer leicht gefetteten Pfanne anbraten
7. Nach Belieben würzen
8. Die passierten Tomaten dazugeben und weiter 5min zugedeckt köcheln lassen

9. Die Masse in die Auberginenhälfte füllen und den körnigen Frischkäse darüber geben, noch einmal etwas nachwürzen
10. Die Auflaufform noch einmal für 10min in den Ofen stellen

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 80g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 70g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.