

BUNTE AUBERGINEN MIT GRIECHISCHER FÜLLUNG, REIS UND TSATZIKI

BUNTE AUBERGINEN MIT GRIECHISCHER FÜLLUNG, REIS UND TSATZIKI

Falls ihr euch jetzt fragt „was soll denn griechische Füllung sein?“, dann kann ich nur sagen: vergesst die Füllung – seit wann gibt es denn bunte Auberginen? Nachdem ich letzte Woche noch lila Graffiti-Auberginen für die Krönung der außergewöhnlichen Auberginen gehalten habe wurde ich am Wochenende im Garten meiner Eltern eines Besseren belehrt. Da wachsen wirklich grüne Auberginen mit heller Musterung! Mein Vater hat einen grünen Daumen und pflanzt jedes Jahr neue und teilweise auch ungewöhnliche Gemüsepflanzen an. Dieses Jahr ein bunter Auberginen-Mix. Da bin ich doch gerne bereit ein paar Auberginen mitzunehmen ☐ Und was passt da schon besser als eine Hackfleisch-Feta-Füllung, Reis und Tzatziki?



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

3 bunte Auberginen, 2x grün, 1x blass lila (jede ca. faustgroß)

300g Rinderhackfleisch

60g Feta

1/2 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Salz & Pfeffer

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Garam Masala

1 EL Olivenöl

1/2 Tasse leichte Gemüsebrühe

Für den Tzatziki:

400g Griechischer Joghurt (10% Fett)

1 Salatgurke

1 EL getrockneter Dill

3-5 Knoblauchzehen (je nach persönlichem Geschmack)

1 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Ich halbiere die Auberginen der Länge nach und entferne das Innere vorsichtig mit einem kleinen Löffelchen. Nicht wegwerfen, das wird später noch gebraucht! Dann mixe ich 200g vom Rinderhackfleisch mit der fein gehackten Zwiebel, dem Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Garam Masala. Als nächstes mixe ich den Feta Käse unter. Abschmecken – schmeckt super.



Dann fülle ich das Hackfleisch in die halbierten, leicht ausgehöhlten Auberginen. Die Auberginen kommen direkt in eine kleine Auflaufform. Der Backofen wird auf 180°C vorgeheizt.



Bevor die Form aber in den Ofen darf brate ich noch das restliche Hackfleisch mit dem klein gewürfelten Aubergineninneren und wenig Olivenöl (das wird eh von der Aubergine aufgesaugt) in einer kleinen Pfanne an. Wer noch nicht oft mit Auberginen gearbeitet hat: das sind kleine Fettschwämme! Sobald eine Aubergine die Möglichkeit hat Fett aufzusaugen wird sie es tun. Wenn sie kann gefühlt einen Liter. Also nicht verwirren lassen – wenig Öl, die Hitze etwas reduzieren und unter ständigem Wenden Fleisch und Auberginen anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Das Hackfleisch kommt mit in die Auflaufform. Dann gieße ich eine halbe Tasse Brühe dazu und decke die Form mit Alufolie ab. So kommen die Auberginen für 20 Minuten in den Ofen.

Diese Zeit nutze ich um den Reis zu kochen und den hier beschriebenen Tsatziki zu machen.

Wenn alles fertig ist hole ich die Auberginen aus dem Ofen.



Dann richte ich zwei halbe Auberginen, etwas Hackfleisch, Reis und Tsatziki zusammen auf dem Teller an.

Essen ist fertig!