



Hackfleisch-Aubergine

mit Paprika und Reis



40-50min



2 Personen

Gefüllte Aubergine lässt sich schon fast als Traditionsgesicht des mittleren Ostens bezeichnen. Modar erinnert diese Variation der gefüllten Aubergine an Zuhause. All die Erinnerungen an sein Leben in Syrien werden lebendig wenn der Geruch dieses Gerichts aus dem Ofen steigt.

Was du von uns bekommst

- Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- frische Petersilie
- Basmati-Reis
- Aubergine
- rote Zwiebel
- Tomate
- edelsüßes Paprikapulver
- rote Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 41.6g



1. Aubergine vorbereiten

Ofen auf 250°C Grill vorheizen. Von der Aubergine der Länge nach mit einem Sparschäler drei Streifen von oben nach unten abschälen. Nun die Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 10Min. garen, wenden und nochmals 10Min. grillen.



4. Aubergine aufschneiden

Nach 20Min. die Auberginen aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 200°C Umluft runterschalten. Nun die Auberginen zwischen zwei abgeschälten Streifen der Länge einschneiden, aber nicht komplett durchschneiden. Die Auberginen mit einem Löffel oder 2 Gabeln soweit auseinanderklappen, dass die Füllung darin Platz findet.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate vierteln, den Strunk entfernen und grob würfeln. Petersilie fein hacken. Große Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Zwiebel und Paprika ca. 3-5Min. glasig und weich anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Aubergine füllen

Auberginen gut mit Salz, Pfeffer und 2EL Öl würzen. Nun das Hackfleisch in die Auberginen füllen. Das angebratene Gemüse über dem Fleisch verteilen. Auberginen zurück in den Ofen geben und ca. 30-40Min. gar backen.



3. Hackfleisch anbraten

Gemüse aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen. Dann mit 1EL Öl erneut auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das Fleisch ca. 3-5Min. anbraten, großzügig mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit dem Paprikapulver würzen. Pfanne von der Hitze nehmen und die Hälfte der Petersilie und Tomate unter das Fleisch heben.



6. Reis kochen

Inzwischen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Reis in das Wasser geben und ca. 10-12Min. leicht köchelnd bissfest garen. Dann das Wasser abgießen und Reis im Sieb abtropfen lassen. Reis mit Auberginen anrichten, restliche Petersilie darüber verteilen.