



Low Carb: Aubergine mit Linsen-Feta-Füllung

serviert mit Feta-Gurken-Salat



ca. 40min



3-4 Personen

Wenig Kohlenhydrate und viel Geschmack können nicht miteinander kombiniert werden? Wir bekommen das auf jeden Fall hin. Heute haben wir uns von der griechischen Küche inspirieren lassen: Es gibt im Ofen gebackene Aubergine mit einer herrlichen Linsen-Feta-Füllung, fein garniert mit Minze. Dazu servierst du einen cremig-frischen Salat aus Gurke, Lauchzwiebeln und Joghurt. So leicht kann Genießen sein!

Was du von uns bekommst

- 3 große Auberginen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 200g Feta ⁷
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 22.7g



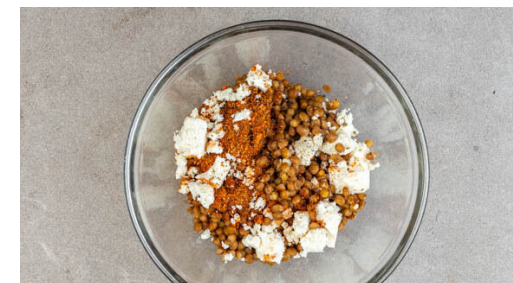
1. Auberginen schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und die Schnittflächen kreuzweise einschneiden.



2. Aubergine backen

Die **Auberginen** auf ein Backblech legen, mit 4EL Olivenöl beträufeln und auf **beiden Seiten** mit Salz würzen. Die **Auberginen** mit den Schnittflächen nach unten 6-9Min. im Ofen backen, dann wenden und weitere 6-9Min. garen, bis sie weich sind.



3. Füllung vorbereiten

Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und die **½ des Fetas** mit den **Linsen**, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



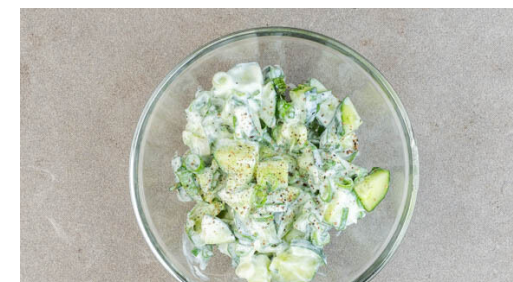
4. Zutaten schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



5. Auberginen füllen

Das **Auberginenfleisch** mit einer Gabel zerdrücken, die **Linsen-Feta-Füllung** auf die **Auberginen** verteilen und ca. 5Min. im Ofen knusprig und goldbraun backen.



6. Salat zubereiten

Die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln**, die **½ der Minze** und den **Joghurt** zu einem **Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** mit dem **restlichen Feta** und der **restlichen Minze** garnieren und mit dem **Salat** als Beilage servieren.