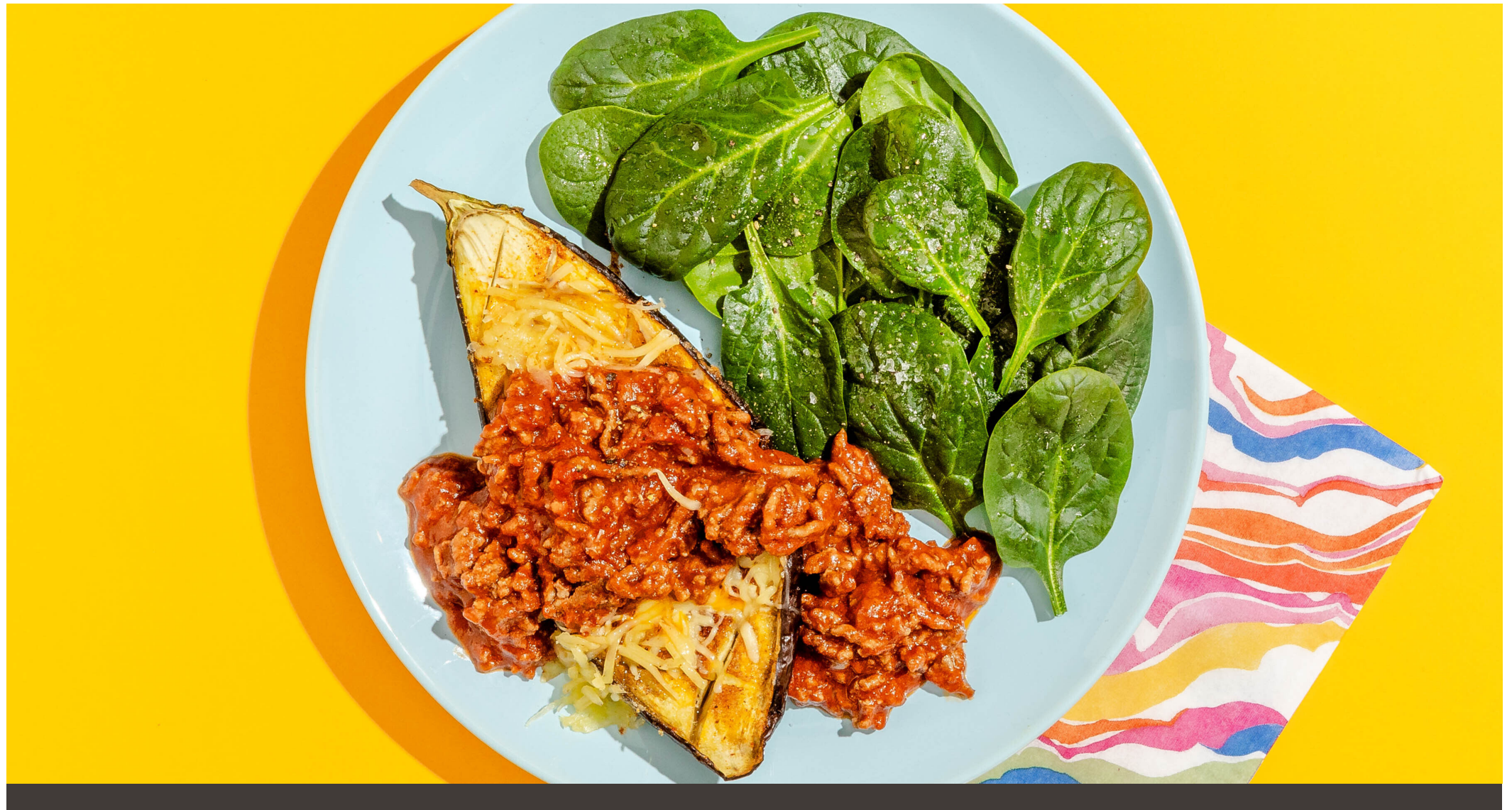




Überbackene Aubergine mit Bolognese

dazu zarter Spinatsalat



ca. 50min



3-4 Personen

Lust auf einen Ausflug in die marokkanische Küche? Dann kommen Auberginen aus dem Ofen mit Käse und einer fruchtigen Sauce mit Hackfleisch genau richtig. Als Beilage servierst du einen würzig-frischen Spinatsalat, der sich ebenfalls sehen lassen kann. Wir müssen uns jetzt mal auf die Schulter klopfen, denn dieses Gericht ist uns wirklich super gelungen. Guten Appetit!

- 2 große Auberginen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g Rinderhackfleisch
- 400g passierte Tomaten
- 200g Babyspinat
- 200g junger Gouda, gerieben ¹
- 3 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 51.3g,
Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 40.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** halbieren und rautenförmig einschneiden. In eine große Auflaufform geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz bestreuen. Die **Auberginen** 40–45Min. im Ofen backen, bis sie sehr weich sind.



3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 1Min. duftend anbraten. Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und in 4-5Min. braun und krümelig braten.



Die **restliche Gewürzmischung** und ½TL Salz in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten** einrühren und 3-5Min. kochen, bis ein Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Dann bei niedriger Hitze bis zum Servieren warm halten.



1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, je ½TL Salz und Zucker (oder etwas Honig) und 1 Prise schwarzen Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem **Spinat** vermengen.



Den **Käse** über die **Auberginen** streuen und kurz zurück in den Ofen geben, bis der **Käse** geschmolzen ist (siehe auch Schritt 6). Die **Hacksauce** auf den **Auberginen** anrichten und mit dem **Spinatsalat** als Beilage servieren.



Um die Auberginenfüllung noch schmackhafter zu machen, kannst du das Innere auch mit einer Gabel zermusen und den Käse dabei unterheben, bis er schmilzt. Für ganz große Feinschmecker könnten wir uns auch ein zusätzliches Löffelchen Butter vorstellen, dass sich geschickt im Auberginenmus versteckt.