

Auberginen mit Reis-Gemüse-Füllung

Vegetarisch » Reis-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Aubergine(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Mehl
- » 6 EL Öl
- » 300ml Milch
- » 5 EL Instant-Gemüse-Brühe
- » 50g Gratin-Käse
- » 1 EL geh. Petersilie
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 4 Artischockenherzen
- » 200g gek. Reis
- » 2 EL Semelmehl
- » 2 EL Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Auberginen waschen, halbieren. Fruchtfleisch, bis auf einen Rand, auslösen und würfeln. Die Auberginenhälften innen salzen und 30min ziehen lassen. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Mehl in 4EL heißem Öl anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, 3min kochen. Vom Herd nehmen, mit Käse, Salz, Pfeffer und Petersilie aromatisieren.

3. Knoblauch abziehen, hacken. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen, würfeln bzw. in Ringe schneiden. Artischockenböden in breite Streifen teilen. Knoblauch, Auberginenwürfel in 2EL Öl dünsten, salzen, pfeffern. Mit Reis, Lauchzwiebeln und Paprika mischen.

4. Auberginenhälften mit der Masse füllen und in eine Auflaufform setzen. Artischockenböden auflegen, Soße darüber geben. Ca. 15min im Ofen garen. Brösel in Butter rösten, über den Auberginen verteilen.

Nährwerte: 400kcal/E12g/F26g/KH29g pro Portion

angelegt am: 23.10.2003

Rezept-Nr: 644

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke