Auberginen mit Krebsfleisch, Sellerie und Paprika

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 150g Reis
» Salz
» 2 Scheiben Weißbrot
» 80ml Milch
» 450g Aubergine(n)
» 2 Stangen Staudensellerie
» 1 rote Paprika
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 5-6EL Öl
» Pfeffer
» 200g Krebsfleisch
» 2EL Petersilie
» Paprika

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Reis in 300ml kochendem Salzwasser ca. 20min garen, bis er alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Toastbrot in Milch einweichen.

2. Auberginen schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Sellerie und Paprika putzen und waschen. Sellerie fein, Paprika etwas gröber würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen unter Wenden darin andünsten. Restliches Öl, Paprika, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zufügen und kurz mitschmoren. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Toastbrot mit einem Messer zerkleinern und mit Reis und Gemüse mischen. Krebsfleisch und Petersilie unterheben und alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Gemüse-Reis-Krebsfleisch-Mischung in kleine gefettete Portionsförmchen füllen und mit Paprikapulver bestäuben. Im vorgeheizten Ofen bei 155°C ca. 20min backen. Mit glatter Petersilie garnieren.

Tipp: Statt mit Auberginen und Staudensellerie kann man den Auflauf auch mit Zucchini und Möhren zubereiten. Statt Krebsfleisch kann man auch gegarte Schnitzelstreifen verwenden.

Nährwerte: 340kcal pro Portion

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