www.BEPABio.ch

Auberginen mit indischer Füllung

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

2 größere Auberginen, 2 Knoblauchzehen, 125 g rote Linsen, 8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 2 Tomaten, 1 TL Curry, 1 TL gem. Kreuzkümmel, eine Prise Zimt, eine Prise Cayennepfeffer, frisch gehackte Minze, Öl für die Form

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Linsen kalt abspülen und mit dem Knoblauch und 1/2 l Wasser bei kleiner Flamme 6-8 min kochen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, längs halbieren. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauslösen und dabei etwa einen 1cm breiten Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Die Auberginen in eine gefettete Auflaufform setzen und mit 3 EL Öl bestreichen. Im Ofen etwa 8-10 min vorgaren. Die Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten, in 3 EL Öl anbraten. Den Curry mitdünsten.
4. Dann die Tomaten, das Fruchtfleisch der Auberginen und die restlichen Gewürze hinzugeben und alles ca. 5 min köcheln lassen. Die Linsen abgießen und untermischen.

5. Diese Masse in die Auberginen füllen, mit dem restlichen Öl beträufeln und 15 min überbacken.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf... www.bepabio.ch.

Guten Appetit