

Auberginen mit Hackfleisch-Füllung

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	100 g Basmatireis	2 Auberginen
1 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel	1 Ei
30 g Parmesan	1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten
1 TL Gemüsebrühe, Instantpulver	3 Zweige Oregano	Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Reis bissfest in Salzwasser garen. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten. Die Auberginen halbieren, längs einschneiden und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und für 20 Minuten im Ofen backen. Für die Hackfleischfüllung das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln mit dem Tomatenmark darin anschwitzen. Anschließend mit dem Wasser und den Dosen-Tomaten ablöschen, die Brühe einrühren und die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und für fünf Minuten köcheln lassen. Die Oreganoblätter abzupfen. Das Brötchen ausdrücken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Ei, dem Brötchen, den restlichen Zwiebeln und den Oreganoblättern vermengen, durchkneten und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Anschließend das Hackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Die Aubergine aus dem Backofen mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform geben, das Fruchtfleisch zur Seite drücken und das Hackfleisch sowie die Tomatensoße hineinfüllen. Anschließend den Parmesan reiben, über die Aubergine streuen und für fünf Minuten im Backofen gratinieren. Die Aubergine mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Jan Härter am 12. Oktober 2009