



GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT JOGHURTSAUCE

50 min Leicht

Ziehen lassen ca. 15 min, Garzeit ca. 40 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für die Auberginen:

2 mittelgroße Auberginen

Salz

2 gelbe Paprikaschoten

1 orange Paprikaschote

150 g Champignons

1 TL getrockneter Oregano

1/2 TL Pfefferkörner

1/2 TL Kreuzkümmelsamen

2 große Zwiebeln

3–4 Knoblauchzehen

60 ml Olivenöl

Zitronensaft

200 g MinusL Mozzarella

Für den Joghurdip:

1 Handvoll gemischte Gartenkräuter, (z. B. Minze, Basilikum, Melisse, Petersilie)

250 g MinusL Joghurt mild 1,5 % Fett

2–3 EL Zitronensaft

Für die Tomaten-Speck-Sauce:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

75 g fein gewürfelter Speck, durchwachsen

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

75 ml trockener Rotwein

200 ml passierte Tomaten

1 Prise Zimt

Cayennepfeffer

Knoblauchsatz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Auberginen waschen, trocknen, längs halbieren und die Schnittflächen längs ca. 1 cm tief kreuzförmig einschneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel ca. 2 cm dick herausschaben, grob hacken und in eine Schüssel geben.

Die Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Pilze putzen und klein hacken. Den Oregano, die Pfefferkörner und den Kreuzkümmel in einen Mörser geben und zerstoßen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Beides in 2–3 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Die Pilze dazugeben und anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anbraten. Die Gewürze untermischen. Vom Herd nehmen und mit den Pilzen und den Auberginenstückchen vermischen. Die Masse mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die ausgehöhlten Auberginenhälften auf ein mit Olivenöl bestrichenes Blech setzen und die Füllmasse hineingeben. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Auberginen verteilen und im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten backen.

Inzwischen die Sauce zubereiten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Speck in einer Pfanne anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten, salzen, pfeffern und mit Wein, Tomaten und 100 ml Wasser ablöschen. Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, dann mit Zimt, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Joghurdip die Kräuter waschen, trocken schleudern, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Joghurt mit Zitronensaft, Knoblauchsatz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren.

Zum Servieren die Auberginenhälften mit der Tomaten-Speck-Sauce nappieren und den Joghurdip separat dazu reichen.