

Auberginen mit herbstlicher Füllung

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
600 g	Auberginen	
1 EL	Zitronensaft	
	Salz	
1 EL	Olivenöl	
50 g	Zwiebeln	fein hacken
150 g	Zucchini oder Lauch	in Würfeli schneiden
250 g	Tomaten	in Würfeli schneiden
100 g	Champignons	in Würfeli schneiden
3 Zweige	Oregano frisch	fein hacken
1 KL	Bouillonpulver	
5 EL	Haferflocken	
	Pfeffer, Salz	
	Optional: Weisse Sauce	
2 dl	Gemüsebouillon	
1 dl	Rahm oder Mandelrahm	
1.5 EL	Mais- oder Kartoffelstärke	

Anleitung

1. Auberginen der Länge nach halbieren, aushöhlen und in eine flache Gratinform legen. Mit Zitronensaft auspinseln und leicht salzen. Im Ofen bei 180°C 40 Minuten vorgaren.
2. Ausgehölte Auberginenstücke würfeln. Restliches Gemüse gemäss Beschreibung zerkleinern.
3. Olivenöl erwärmen. Darin die Zwiebeln, dann das übrige zerkleinerte Gemüse dünsten. Gehackten Oregano zugeben. Mit Bouillon, Pfeffer und Salz würzen und mit den Haferflocken (ev. etwas mehr) binden.
4. Auberginen mit der Gemüsemasse füllen und bei 180°C 20 Minuten backen bis die Haferflocken leicht braun sind.

Wenn gewünscht, Gemüsebouillon mit Rahm und etwas Maizena zu einer Sauce kochen und dazu servieren.

TIPP: Passt zu Reis oder Polenta; schmeckt aber auch einfach so :)

