Rezept

Aubergine mit Süßkartoffelfüllung

Ein Rezept von Aubergine mit Süßkartoffelfüllung, am 13.06.2025

Zutaten

2	große Auberginen (à ca. 300 g)
1	kleine Süßkartoffel
3	Knoblauchzehen
3 EL	geröstetes Sesamöl (Asienladen)
4 EL	Ziegenfrischkäse
	gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Msp.	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Tomaten
½ Bund	Petersilie
	Salz
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
6 gehäufte EL	geriebener Parmesan

Außerdem:

Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einritzen. Die Früchte auf das Blech setzen, mit dem Olivenöl bestreichen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

2. Inzwischen Süßkartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze in Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 10-15 Min. bei mittlerer Hitze fast gar braten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen, ohne sie zu verletzen. Das Auberginenfruchtfleisch mit Ziegenfrischkäse, gebratenem Gemüse und der Petersilie vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und wieder in die Auberginenschalen füllen.

4. Die Auberginen erneut auf das Backblech setzen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen (oben) 10 Min. überbacken.