Rezept

Gebackene Aubergine mit Spinatreis

Ein Rezept von Gebackene Aubergine mit Spinatreis, am 12.10.2024

Zutaten

80 g	TK-Blattspinat
3 TL	Olivenöl
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
200 ml	Gemüsebrühe
	frisch geriebene Muskatnuss
1	große Aubergine
	Salz
1	rote Zwiebel
80 g	Natur-Langkornreis
	etwas Gemüsebrühe (zum Aufgießen)
40 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 14 g F, 14 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Den Blattspinat in ca. 1 Std. 30 Min. in einem Sieb auftauen lassen. Gegen Ende der Auftauzeit den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Die Aubergine waschen und die Enden abschneiden, die Aubergine längs halbieren. Die Schnittflächen im Abstand von 2 cm schräg ca. 1 1/2 cm tief so einschneiden, dass ein Rautenmuster entsteht. Die Auberginenhälften mit der Schale nach unten auf das Blech legen und die Schnittflächen mit 2 TL Olivenöl einpinseln, salzen und pfeffern. In den Ofen (Mitte) schieben und die Aubergine ca. 35 Min. backen.

3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. In einem Topf übriges Öl erhitzen und darin die Zwiebel in 2 Min. glasig andünsten. Knoblauch und Reis unterrühren und kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen, mit 1 Prise Muskat würzen. Aufkochen, dann den Reis zugedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Min. garen.

4. Spinat ausdrücken, fein hacken und unter den Reis mischen. Dabei die Flüssigkeitsmenge kontrollieren. Sollte schon zu viel Brühe verdampft sein, noch etwas Brühe angießen. Den Reis in 10 Min. fertig garen.

5. Dann den Topf vom Herd ziehen. Den Parmesan fein reiben und unter den Spinatreis rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Reis auf Teller verteilen, je 1 gebackene Auberginenhälfte daraufsetzen, servieren.