

Rezept

Gebackene Low Carb Aubergine mit Feta

Ein Rezept von Gebackene Low Carb Aubergine mit Feta, am 25.04.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 ½ EL Olivenöl
1 Aubergine	Salz
70 g Schafskäse	1 Stängel Dill
1 TL Honig	150 g Kirschtomaten
20 g Walnusskerne	3 eingelegte Peperoni
2 Zitronenspalten	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knoblauch schälen und zu dem Olivenöl pressen. Die Aubergine waschen, putzen und der Länge nach in 4 dicke Scheiben schneiden. Bei den Randscheiben die Haut in der Mitte dünn abschneiden.
2. Auberginenscheiben auf das Blech legen, mit dem Knoblauchöl einpinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
3. Inzwischen den Feta zerbröckeln. Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Feta mit 1 TL Dill und dem Honig mischen. Tomaten waschen.
4. Aubergine aus dem Ofen nehmen. Die Fetamischung darauf verteilen, die Tomaten danebenlegen. Alles weitere 15 - 20 Min backen, bis der Feta gut gebräunt ist. Walnüsse in grobe Stücke brechen und nach 10 Min. darüberstreuen.
5. Peperoni in Ringe schneiden. Blech aus dem Ofen nehmen und Aubergine, Tomaten und die Nüsse auf zwei Teller verteilen. Peperoni darüberstreuen. Mit übrigem Dill bestreuen, Zitronenspalten dazulegen, pfeffern und servieren.