

Rezept

Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch

Ein Rezept von Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch, am 09.06.2026

Zutaten

2 Auberginen (je ca. 300 g)	3 EL Olivenöl
Salz	80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
200 g gemischtes Hackfleisch	2 TL getrockneter Thymian
2 TL getrockneter Oregano	1 TL gemahlener Koriander
4 EL Couscous	Pfeffer
Pul biber (türkische Paprikaflocken)	1 Tomate
4 eingelegte Peperoni	1-2 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, die Haut der Länge nach im Abstand von 1-2 cm ca. 1 cm breit abschälen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch mehrfach längs einritzen. Auberginenhälften in dem Öl rundherum ca. 8 Min. anbraten.
2. 80 ml Wasser mit etwas Salz verrühren und dazugießen. Zugedeckt alles noch 3-4 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Füllung die Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Koriander und Couscous mischen und gut durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und Pul biber kräftig würzen.
4. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Fruchtfleisch etwas auseinander und flach drücken. Die Hackfleischmasse darauf verteilen und etwas andrücken. Im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180°) 20 Min. backen.
5. Inzwischen die Tomate waschen und ohne Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen mit je 1-2 Tomatenscheiben und 1 Peperoni belegen und weitere 10 Min. backen. Die Auberginen auf Teller verteilen und mit etwas Balsamico beträufeln. Dazu passen Zaziki, Tomatensalat und Fladenbrot oder Reis.