

Rezept

# Gefüllte Auberginen mit Kirschtomaten

Ein Rezept von Gefüllte Auberginen mit Kirschtomaten, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> schlanke Auberginen (à ca. 300g)	<b>250 g</b> Kirschtomaten
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>80 g</b> geriebener Gouda

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 23 g F, 15 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Aus den Hälften das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dabei rundherum einen ca. ½ cm breiten Rand stehen lassen.

---

2. Das herausgelöste Auberginenfruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und mit den Auberginenwürfeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

3. Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Die Auberginenhälften in die Form setzen und mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) bestreichen. Die Tomaten-Auberginen-Füllung in den Auberginenhälften verteilen. Falls Füllung übrig bleibt, diese neben die Auberginen in die Form geben.

---

4. Den geriebenen Gouda über die Auberginen streuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die gefüllten Auberginen ca. 15 Min. backen, bis das Gemüse schön weich und der Käse goldbraun ist.