

Rezept

Risotto gefüllte Auberginen

Ein Rezept von Risotto gefüllte Auberginen, am 10.06.2026

Zutaten

2 Auberginen (je ca. 300 g)	2 EL Zitronensaft
Salz	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	150 g Risotto-Reis
300-400 ml Gemüsebrühe	1 Bund glatte Petersilie
50 g geriebener Pizzakäse	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose geschälte gehackte Tomaten (400 g)	2 Äpfel
50 g Löffelbiskuits	breite Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 692 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, dabei überall einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Das ausgelöste Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Auberginenwürfel leicht mit anbraten, anschließend den Risotto-Reis einrühren.
3. Etwas Gemüsebrühe dazugießen und diese vom Reis aufnehmen lassen. Dann nach und nach (wie bei einem Risotto) immer wieder etwas Brühe angießen und diese vom Reis aufnehmen lassen. So fortfahren, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis nach ca. 20 Min. gar ist.
4. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Zusammen mit dem geriebenen Käse unter den Reis mischen und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Auberginenhälften füllen.
5. Die Tomaten in eine breite Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Auberginen hineinsetzen und im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 30 Min. backen.
6. Als Nachtisch die Äpfel und die Löffelbiskuits genießen.