

"Auberginen mit Linsen-Aprikosen-Füllung"

Im Spätsommer gibt es überall schöne günstige Auberginen, aber womit füllen? Auberginen brauchen Geschmack. Füllen Sie die Auberginen mit den kleinen Linsen von Libera Terra. Fruchtige Frische erhält die Füllung durch getrocknete Aprikosen. Obendrauf brutzelt würziger Käse.



Für 4 Personen:

4 halbierte Auberginen
1 Teel. mildes Curry*
1 Teel. zerbröselte Curryblätter*
250g kleine sizilianische Linsen*
½ Becher Frischkäse
1 Packung getrocknete Wildaprikosen* (alternativ frische Aprikosen)
etwas Sahne oder Mineralwasser zum Strecken
Salz
evtl. etwas Zitronensaft oder Honig
Parmesankäse oder Emmentaler-Späne zum Gratinieren

*aus Fairem Handel, bei uns erhältlich

Auberginen halbieren, entkernen und etwas aushöhlen, so dass eine Wand von ca. 1 ½ cm stehen bleibt. Mit Salz und Curry austreuen. In den vorgeheizten Ofen auf das Blech legen (200-220°C), bis sie anfangen zu knittern und weich werden - das dauert etwa 20-30 Minuten.

Währenddessen die Linsen ohne Salz weich kochen, abtropfen lassen, salzen. Curryblätter zerbröseln, Aprikosen würfeln, und mit dem Frischkäse und den Linsen zu einer Füllung verrühren. Die Füllung muss kräftig abgeschmeckt sein. Bei Verwendung von frischen Aprikosen, je nach Reifegrad einen Spritzer Zitronensaft und/oder ½ Teel Honig in die Füllung geben.

Sind die Auberginen fast weich, können sie gefüllt werden. Danach mit Käse bestreuen und im heißen Ofen noch so lange überbacken, bis der Käse braun ist - ca. 15 Minuten.

Wichtig bei diesem Rezept ist, dass die Auberginen schon fast gar sind, bevor sie gefüllt werden.

Gefüllte Auberginen sind eine leichte, aber sättigende Vorspeise. Mit entsprechend Reis und Salat werden sie zum vegetarischen Hauptgericht. Gut dazu schmecken der vollmundig-trockene Pinotage Rosé* oder der kräftige Sauvignon Blanc*, von Koopmanskloof aus Südafrika.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!