



Genuss-Rezept

Griechischer Genuss Himmel

Zutaten für 4 Personen

400 g	Geflügel Puten-Fleischnällchen
2	Auberginen
200 g	Basmati-Reis
50 g	rote Zwiebeln
100 g	Sherrytomaten
2	gelbe Paprikaschoten
150 g	Schafskäse
50 g	Emmentaler Käse
2 EL	Tomatenmark
4 EL	Olivenöl
1 EL	Bratöl
Einige	Zweige Thymian



Zubereitung

Den Basmati-Reis in Salzwasser kochen und dann abgießen. Die Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch heraus schneiden und klein hacken. Jetzt die Auberginen in Salzwasser kurz blanchieren. Die Paprika die Tomaten und die Zwiebeln waschen und putzen, dann in Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen.

Den Thymian zupfen und zu dem Gemüse geben. Mit Zitronensaft, Salz Pfeffer und Tomatenmark würzen. Den Emmentaler Käse grob raspeln und ebenfalls zu dem Gemüse geben. Alles kurz erhitzen.

Die Gemüsefüllung mit dem Reis mischen und in die Auberginenhälften geben. Mit dem klein geschnittenen Schafskäse bestreuen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Auberginen in einer feuerfesten Form bei 190 ° ca. 25 Minuten garen, dabei gelegentlich die Oberfläche mit Öl bepinseln. Die Putenfleischnällchen in Bratöl fertig braten.

Pro Portion: 260 kcal, 27 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

Fotohinweis: Gutfried, bei Veröffentlichung wird höflich um ein Belegexemplar gebeten.