

Kochen

Gemischtes Gemüse mit Brot-Parmesan-Füllung

Perfekt, um altes Brot zu verwenden: verschiedene Gemüsestücke mit einer würzigen Brot-Ei-Masse bestreichen und im Ofen backen – besonders lauwarm ein Hochgenuss!

EIGENSCHAFTEN


-  VEGETARISCH
-  LACTOSEARM

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	45 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	30 MIN



ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Aubergine (ca. 250 g)

1.5 Esslöffel Olivenöl (1)

2 rote Zwiebeln

Salz

je 1 gelbe und rote Peperoni

2 kleine Zucchini

120 g altbackenes Brot

2 Peretti- oder San Marzano-Tomaten

0.5 Bund Oregano

2 Knoblauchzehen

2 Sardellenfilets in Öl, siehe Tipp

2 Esslöffel Olivenöl (2)

80 g frisch geriebener Parmesan

2 Eier

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

Olivenöl zum Beträufeln

NÄHRWERT

Pro Portion

17 g Eiweiss

16 g Fett

26 g Kohlenhydrate

331 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Aubergine in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne in der ersten Portion Olivenöl (1) auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten.
- 2 Inzwischen die Zwiebeln schälen und halbieren. Jeweils die innersten 3–4 Schichten Zwiebelhälften auslösen und fein hacken.
- 3 Die Peperoni rüsten und der Länge nach vierteln. Die Zucchini rüsten und der Länge nach halbieren. Die Tomaten ebenfalls längs halbieren.
- 4 Das Brot in eine Schüssel geben, mit lauwarmem Wasser bedecken und weich werden lassen. Inzwischen den Oregano mit dem Knoblauch und den abgetropften Sardellen sehr fein hacken.
- 5 Das Brot ausdrücken und zerpfücken. Mit der Oreganomischung, dem Zwiebelinneren, der zweiten Portion Olivenöl (2), dem Parmesan und den Eiern gründlich mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 6 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine grosse ofenfeste Form mit etwas Olivenöl austreichen oder das Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 7 Alle Gemüsestücke nebeneinander in die Form oder auf das Blech setzen und leicht salzen. Die Brotmischung darauf verteilen und alles grosszügig mit Olivenöl beträufeln.
- 8 Das Gemüse im 180 Grad heissen Ofen mit Umluft auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist. Am besten schmeckt das Gemüse lauwarm, aber auch abgekühlt ist es ein Genuss.