

Kochen

Auberginen-Peperoni mit Kräutern und Oliven

Peperoni gefüllt mit Auberginen und Oliven – dieses Gericht strahlt geradezu vor mediterranem Lebensgefühl.

EIGENSCHAFTEN

 **LACTOSEFREI**


ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **30 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **30 MIN**



ZUTATEN

 **FÜR 4 PERSONEN** als Mahlzeit, **FÜR 6 PERSONEN** als Beilage oder Vorspeise

2 mittlere Auberginen, ca. 400 g

Salz

2 grosse rote Peperoni

1 grosse gelbe Peperoni

1 mittlere rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

0.5 Bund Oregano

0.5 Bund Thymian

1 Bund glattblättrige Petersilie

100 g grüne Oliven, entsteint

ca. 1 dl Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2-3 Esslöffel Paniermehl

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2-3 Personen: Zutaten halbieren.

ZUBEREITUNG

- 1** Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte ungeschält in kleine Würfel schneiden. In ein Salatsieb geben, salzen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 2** Inzwischen die Peperoni vierteln und Stielansatz, Kerne und Scheidewände entfernen. Die Peperoniviertel mit der Innenseite nach oben nebeneinander in eine grosse geölte Gratinform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Oregano, Thymian und Petersilie von den groben Zweigen zupfen, dann zusammen fein hacken. Die Oliven eher grob hacken.
- 4** Die Auberginenwürfelchen im Sieb kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- 5** In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Auberginen beifügen und 12-15 Minuten weich braten; sie dürfen dabei leicht Farbe annehmen. Zuletzt die Kräuter sowie die Oliven untermischen. Die Auberginenmasse auf die vorbereiteten Peperoniviertel verteilen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.
- 6** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- 7** Die Auberginen-Peperoni mit dem Paniermehl bestreuen und sofort im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25-30 Minuten backen. Warm, lauwarm oder abgekühlt servieren, nie jedoch kalt aus dem Kühlschrank.

NÄHRWERT

Pro Portion

4 g Eiweiss

21 g Fett

16 g Kohlenhydrate

284 g kKalorien

1176 g kJoule