

# Lothar's Gemüseküche Auberginen

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 09.05.2004



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>1</b>
1.1	Auberginen-Auflauf . . . . .	1
1.2	Auberginen-Auflauf . . . . .	1
1.3	Auberginen-Auflauf mit Mozzarella . . . . .	2
1.4	Auberginen-Gratin . . . . .	2
1.5	Auberginen-Hack-Auflauf . . . . .	3
1.6	Auberginen-Kartoffel-Auflauf . . . . .	3
1.7	Auberginen-Nudelauf . . . . .	4
1.8	Auberginen-Nudeleintopf . . . . .	5
1.9	Auberginen-Tomaten-Auflauf . . . . .	5
1.10	Auberginen-Tomatengratin . . . . .	6
1.11	Auberginenauf . . . . .	6
1.12	Auberginenauf mit gelben Linsen . . . . .	7
1.13	Auberginenauf mit Ziegenkäse . . . . .	8
1.14	Auberginengratin . . . . .	8
1.15	Gemüsegratin mit Tintenfisch . . . . .	9
1.16	Gratinierte Makkaroni und Auberginen . . . . .	10
1.17	Griechische Moussaka . . . . .	10
1.18	Kichererbseneintopf . . . . .	11
1.19	Makkaroni-Auflauf alla Siciliana . . . . .	11
1.20	Melanzane alla Parmigiana . . . . .	12
1.21	Moussaka . . . . .	13
1.22	Moussaka . . . . .	13
1.23	Moussaka . . . . .	14
1.24	Moussaka . . . . .	15
1.25	Moussaka . . . . .	15
1.26	Moussaka . . . . .	16
1.27	Moussaka auf klassische Art . . . . .	17
1.28	Moussaka auf klassische Art . . . . .	18
1.29	Musaka mit Auberginen . . . . .	18
1.30	Mussaka . . . . .	19
1.31	Parmigiana di melanzane (Auberginen-Auflauf) . . . . .	20
1.32	Parmigiana von Auberginen . . . . .	20
1.33	Sommer-Gratin . . . . .	21
1.34	Wirsing-Moussaka . . . . .	21

<b>2</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>23</b>
2.1	Fischfilets mit Auberginen . . . . .	23
2.2	Seeteufelmedaillons auf Auberginen . . . . .	23
2.3	Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen . . . . .	24
<b>3</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>27</b>
3.1	Auberginen mit Lamm . . . . .	27
3.2	Couscous mit Lamm und Gemüse . . . . .	27
3.3	Gyrosspieße . . . . .	28
3.4	Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane) . . . . .	28
3.5	Lamm mit Auberginen . . . . .	29
3.6	Lamm mit Auberginen . . . . .	30
3.7	Lammfleisch mit Auberginen . . . . .	30
3.8	Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten . . . . .	31
3.9	Lammkoteletts 'Oriental' . . . . .	31
3.10	Lammspieße mit Auberginen . . . . .	32
3.11	Moussaka . . . . .	33
3.12	Schweineragout mit Auberginen . . . . .	34
3.13	Türkische Auberginenpfanne . . . . .	34
<b>4</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>37</b>
4.1	Gebackenes Hähnchenfilet . . . . .	37
4.2	Huhn mit Ratatouille . . . . .	37
4.3	Poulet in Auberginen . . . . .	38
4.4	Pouletbrüstchen auf marinierten Auberginen . . . . .	39
<b>5</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>41</b>
5.1	Auberginen-Auflauf mit Mozzarella . . . . .	41
5.2	Couscous-Auberginen . . . . .	42
5.3	Puffer-Raclette . . . . .	42
5.4	Raclette Symphonie végétale . . . . .	43
<b>6</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>45</b>
6.1	Auberginen . . . . .	45
6.2	Auberginen Genueser Art . . . . .	45
6.3	Auberginen Krung Thep . . . . .	46
6.4	Auberginen mit Couscous . . . . .	46
6.5	Auberginen mit Dal . . . . .	47
6.6	Auberginen mit Fleisch-Gemüsefüllung . . . . .	48
6.7	Auberginen mit Grünkern . . . . .	48
6.8	Auberginen mit Hackfleisch-Füllung . . . . .	49
6.9	Auberginen mit Käse-Nusskruste . . . . .	49
6.10	Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse . . . . .	50
6.11	Auberginen mit Roquefortkäse . . . . .	51

6.12	Auberginen mit Rosinen . . . . .	51
6.13	Auberginen mit Tomaten . . . . .	52
6.14	Auberginen mit Tomaten . . . . .	52
6.15	Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich . . . . .	53
6.16	Auberginen mit Zwiebeln . . . . .	54
6.17	Auberginen Mykonos . . . . .	54
6.18	Auberginen »Saloniki« . . . . .	55
6.19	Auberginen-Kaviar . . . . .	55
6.20	Auberginen-Piccata mit Kräuterreis . . . . .	56
6.21	Auberginen-Pizza . . . . .	56
6.22	Auberginen-Röllchen . . . . .	57
6.23	Auberginen-Rollen . . . . .	57
6.24	Auberginen-Schiffchen . . . . .	58
6.25	Auberginen-Taler . . . . .	58
6.26	Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung Cannelloni di melanzane ripieni con formaggio fresco e prosciutto . . . . .	59
6.27	Auberginenkroketten mit Minze . . . . .	59
6.28	Auberginenpäckchen . . . . .	60
6.29	Auberginenpäckchen mit Lamm . . . . .	61
6.30	Auberginenpäckli mit Halloumi . . . . .	61
6.31	Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch) . . . . .	62
6.32	Auberginenringe mit Fisch . . . . .	62
6.33	Auberginenröllchen . . . . .	63
6.34	Auberginenröllchen . . . . .	63
6.35	Auberginenröllchen mit Hackreismasse . . . . .	64
6.36	Auberginenröllchen mit Käsefüllung . . . . .	65
6.37	Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz-Gemüse . . . . .	66
6.38	Auberginenschnitzel mit Knoblauch-Mayonnaise . . . . .	66
6.39	Auberginentaler . . . . .	67
6.40	Auberginentorte . . . . .	67
6.41	Baigan bharta - Auberginen-Püree . . . . .	68
6.42	Berenjenas Rellenas - Gefüllte Auberginen . . . . .	68
6.43	Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf) . . . . .	69
6.44	Eingelegte Auberginen . . . . .	69
6.45	Frittierte Auberginenröllchen . . . . .	70
6.46	Gebackene Auberginen . . . . .	71
6.47	Gebackene Auberginen mit Salsicce . . . . .	71
6.48	Gebratene Auberginen mit Tzatziki . . . . .	72
6.49	Gefüllte Aubergine . . . . .	72
6.50	Gefüllte Aubergine . . . . .	73
6.51	Gefüllte Aubergine mit Reis . . . . .	74
6.52	Gefüllte Auberginen . . . . .	74
6.53	Gefüllte Auberginen . . . . .	75
6.54	Gefüllte Auberginen . . . . .	75

6.55	Gefüllte Auberginen . . . . .	76
6.56	Gefüllte Auberginen . . . . .	76
6.57	Gefüllte Auberginen . . . . .	77
6.58	Gefüllte Auberginen . . . . .	78
6.59	Gefüllte Auberginen . . . . .	79
6.60	Gefüllte Auberginen . . . . .	79
6.61	Gefüllte Auberginen . . . . .	80
6.62	Gefüllte Auberginen mit Couscous . . . . .	80
6.63	Gefüllte Auberginen mit Linsen-Curry . . . . .	81
6.64	Gefüllte Auberginen-Röllchen . . . . .	82
6.65	Gefüllte Auberginenröllchen . . . . .	83
6.66	Gefüllte Auberginentaschen . . . . .	83
6.67	Gegrillte Auberginen . . . . .	84
6.68	Gegrillte Auberginen mit Schafskäsefüllung . . . . .	84
6.69	Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzatziki . . . . .	85
6.70	Gemüse-Curry mit Hähnchen . . . . .	85
6.71	Gemüse-Schnitten . . . . .	85
6.72	Gemüsepackchen . . . . .	86
6.73	Geschichtete Auberginen mit Parmesan . . . . .	87
6.74	Grieß-Pilaw mit Auberginen und Ingwer (Rava Opma) . . . . .	87
6.75	Heilbutt mit Auberginen . . . . .	88
6.76	Imam bayildi . . . . .	89
6.77	Käseauberginen mit Kräutersauce . . . . .	89
6.78	Kartoffel-Auberginen-Auflauf . . . . .	90
6.79	Kasseler mit Auberginen . . . . .	91
6.80	Lammpfanne mit Auberginen . . . . .	91
6.81	Lasagne mit Auberginen und Zucchini . . . . .	92
6.82	Mariniertes Gemüse . . . . .	93
6.83	Melanzane con carne . . . . .	93
6.84	Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen) . . . . .	94
6.85	Moussaka vegetarisch . . . . .	95
6.86	Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes . . . . .	95
6.87	Penne mit Auberginen . . . . .	96
6.88	Perdingiànu Farziù . . . . .	97
6.89	Pfannkuchen mit Zucchini . . . . .	98
6.90	Ratatouille . . . . .	98
6.91	Rindfleischtopf mit Auberginen . . . . .	99
6.92	Rotbarsch unter Gemüsedecke . . . . .	100
6.93	Sizilianische Caponata . . . . .	100
6.94	Süßsaurer Gemüsetopf . . . . .	101
6.95	Tajine mit Rind und Zucchini . . . . .	102
6.96	Tumbet . . . . .	103
6.97	Überbackene Auberginen . . . . .	103
6.98	Überbackene Auberginen . . . . .	103



6.99	Überbackene Auberginen mit Nuss-Füllung . . . . .	104
6.100	Überbackene Auberginen mit Tomaten . . . . .	104
6.101	Usbekische Aubergine . . . . .	105
6.102	Zucchini-Auberginen-Röllchen . . . . .	106
6.103	Zucchini-Salat mit Auberginen . . . . .	106
<b>7</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>109</b>
7.1	Auberginen-Nudel-Gratin . . . . .	109
7.2	Auberginen-Ravioli . . . . .	109
7.3	Auberginen-Soße mit Mozzarella . . . . .	110
7.4	Auberginenpizza . . . . .	111
7.5	Bunte Spaghetti . . . . .	111
7.6	Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse . . . . .	112
7.7	Cavatelli mit Auberginen und salziger Ricotta . . . . .	112
7.8	Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini . . . . .	113
7.9	Gebratene Nudeln mit Auberginen . . . . .	114
7.10	Gebratene Reismudeln (Mihun Goreng) . . . . .	114
7.11	Gemüse-Kuchen mit Sardellen . . . . .	115
7.12	Gemüsegartenwähe . . . . .	116
7.13	Gratinierte Nudeln mit Auberginen . . . . .	117
7.14	Lamm-Lasagne mit Auberginen . . . . .	117
7.15	Lasagne mit Ricotta und Auberginen . . . . .	119
7.16	Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen . . . . .	120
7.17	Nudeln mit Auberginen und Tomaten . . . . .	120
7.18	Pasta italiana . . . . .	121
7.19	Penne mit Auberginen . . . . .	121
7.20	Penne mit Auberginen und Champignons . . . . .	122
7.21	Pikante Conchiglie mit Auberginen . . . . .	123
7.22	Pikante Spaghetti mit Auberginen und Kapern . . . . .	123
7.23	Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse . . . . .	124
7.24	Spaghetti mit Auberginen . . . . .	124
7.25	Spaghetti mit Auberginen . . . . .	125
7.26	Spaghetti mit Auberginen und Mozzarella . . . . .	125
7.27	Spaghetti mit Auberginen und Paprika . . . . .	126
7.28	Spaghetti mit drei Gemüsen . . . . .	127
7.29	Spaghetti mit Kapern und Auberginen . . . . .	127
7.30	Strudel vom Fetakäse mit Auberginen und Rucola . . . . .	128
<b>8</b>	<b>Saucen, Marinaden</b>	<b>129</b>
8.1	Auberginen-Püree . . . . .	129
8.2	Auberginen-Tomatensoße . . . . .	129
8.3	Auberginenpüree . . . . .	130
8.4	Melinsanasalat (Auberginencreme) . . . . .	130
8.5	Tomaten-Auberginen-Soße . . . . .	130

<b>9</b>	<b>Sonstige</b>	<b>133</b>
9.1	Aubergine-Omelette . . . . .	133
9.2	Auberginen in Öl . . . . .	133
9.3	Auberginen-Omelette . . . . .	133
9.4	Auberginen-Salat mit Joghurt . . . . .	134
9.5	Auberginen-Tomaten-Gemüse . . . . .	134
9.6	Auberginengemüse (Caponata) . . . . .	135
9.7	Baba Ganoush - (Auberginenpüree) . . . . .	136
9.8	Chicoréesalat mit gebratener Aubergine . . . . .	136
9.9	Melintzanosalata (Auberginensalat) . . . . .	137
9.10	Ratatouille . . . . .	137
9.11	Süßsaure Auberginen . . . . .	138
<b>10</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>139</b>
10.1	Auberginen 'Imam bayildi' . . . . .	139
10.2	Auberginen in Senfsauce . . . . .	139
10.3	Auberginenpfanne mit Kichererbsen . . . . .	140
10.4	Auberginentatar . . . . .	141
10.5	Auberginentopf mit Kapern . . . . .	141
10.6	Ausgebackenes Gemüse - Pakora . . . . .	142
10.7	Gefüllte Auberginen . . . . .	142
10.8	Gemüsespieße auf Dillsauce . . . . .	143
10.9	Moussaka . . . . .	144
10.10	Moussaka . . . . .	145
10.11	Ratatouille . . . . .	145
10.12	Vegetarische Moussaka . . . . .	146
<b>11</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>149</b>
11.1	Antipasti aus marktfrischem Gemüse . . . . .	149
11.2	Antipasto con m e pomodori . . . . .	150
11.3	Auberginen mit Pilzfüllung . . . . .	150
11.4	Auberginen-Paprikaturm . . . . .	151
11.5	Auberginencreme . . . . .	152
11.6	Auberginenröllchen . . . . .	152
11.7	Auberginenröllchen mit getrockneten Tomaten . . . . .	153
11.8	Auberginensuppe . . . . .	153
11.9	Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas) . . . . .	154
11.10	Bruschetta mit gegrillten Auberginen . . . . .	155
11.11	Eingelegte Auberginen . . . . .	155
11.12	Gebackene Auberginen mit Tomatensauce . . . . .	155
11.13	Gebackene Auberginen mit Zimt . . . . .	156
11.14	Gegrillte Auberginen mit Käse . . . . .	157
11.15	Gemüsesuppe mit Käse . . . . .	157
11.16	Marinierte Auberginen . . . . .	158

11.17	Melanzane Marinare (Marinierte Auberginen) . . . . .	158
11.18	Melanzane Piccante - Pikante Auberginenröllchen . . . . .	159
11.19	MELANZANE PICCANTE - Pikante Auberginenröllchen . . . . .	160
11.20	MELANZANE PIZZAIOLA - AUBERGINENSCHNITTEN MIT TOMATEN . . . . .	160
11.21	Überbackene Auberginenröllchen mit Mozzarella und frischen Tomaten	160
11.22	Zucchini- und Auberginenfrikadellen . . . . .	161



# 1 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

## 1.1 Auberginen-Auflauf

500 g Auberginen	1 TL gem. Kreuzkümmel
Salz	1/2 TL gem. Zimt
1 gelbe und	schwarzer Pfeffer
1 rote Paprikaschote	125 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	250 g Joghurt
2 Zwiebeln	2 Eier
500 g Tomaten	3 EL Dillspitzen
4 EL Olivenöl	

Auberginen waschen, putzen, in dicke Scheiben schneiden, salzen. 20 Min. ziehen lassen. Paprika waschen, putzen, quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, würfeln. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Auberginen trockentupfen. Auberginen im heißen Öl auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch darin dünsten, Paprika, Tomaten zugeben, 5 Min. schmoren. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Gemüse mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz, Pfeffer würzen. Auberginen abwechselnd mit anderem Gemüse in eine ofenfeste Form schichten. Brühe angießen. Ca. 30 Min. backen. Joghurt, Eier, Dillspitzen mischen, salzen und pfeffern. Nach 15 Min. Backzeit über den Auflauf geben, fertig backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Garen:** ca. 45 Min.

**pro Person:** ca.: 270 kcal; E 10 g, F 19 g, KH 13 g

## 1.2 Auberginen-Auflauf

750 g Auberginen	1 Dos. Tomaten (850 ml)
Salz	1/2 Bd. Basilikum (Streifen)
750 g große Kartoffeln	Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel (Würfel)	100 g Cabanossi (Scheiben)
1 Knoblauchzehe (Würfel)	100 g Gouda (ger.)
8 EL Olivenöl	

Auberginen abbrausen, längs in Scheiben schneiden, Salzen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Tomaten mit Saft zufügen, zerkleinern, 5-10 Min. köcheln. Basilikum

zugeben, salzen, pfeffern. Auberginen trocken tupfen, wie Kartoffeln , portionsweise in Rest Öl braten, salzen, pfeffern, j Beides mit Wurst in gefettete Form schichten. Mit Soße begießen, mit Käse bestreuen, im vorgeheizten Ofen (180 Grad) ca. 20 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen:** ca. 20 Min.

**Garen:** ca. 15 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 460 kcal; E 15 g, F 39 g, KH 10 g

### 1.3 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

500 g Auberginen	200 g Zwiebeln
Salz	1 Knoblauchzehen
500 g Fleischtomaten	3 EL Öl
Pfeffer	100 g Paniermehl
Rosmarin	300 g Mozzarella

Gewaschene Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Min. stehen lassen. Danach die Scheiben mit Küchenkrepp gut trockentupfen. Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, Haut abziehen und das Fruchtfleisch grob hacken. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen durchpressen, beides in Öl auf 2 oder Automatik- Kochstelle 5-6 goldgelb dünsten, Paniermehl druntermischen. Die Hälfte dieser Mischung in eine flache, weite Auflaufform streuen. Auberginen und Mozzarella-Scheiben abwechselnd mit den Tomatenwürfeln fächerartig einschichten. Mit der restlichen Zwiebel-Brösel-Masse und einigen Rosmarinnadeln bestreut im Backofen garen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 40 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.4 Auberginen-Gratin

800 g Auberginen, längs in Vierteln, dann in ca. 2 cm breiten Stücken	800 g Tomaten (z. B. Fleischtomaten), in Schnitzen
2 EL Olivenöl oder anderes Öl	200 g Fontina, grob gerieben
1/2 TL Salz	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Sonstige</i>	4 EL Pfefferminzblätter, fein geschnitten
	1/2 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Auberginen in einer großen Schüssel mit dem Öl beträufeln, Salz darüber streuen, gut mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, in die Schüssel zurückgeben, auskühlen.

Restliche Zutaten mit den Auberginen gut mischen, in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

**Backen:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Pro Person:** 319 kcal / 1334 kJ; E 19 g, F 22 g, KH 11 g

## 1.5 Auberginen-Hack-Auflauf

2-3 Auberginen (ca. 800 g)	5-7 EL + etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	500 g gemischtes Hack
1 kg reife Tomaten	1 EL Tomatenmark
1/2 Bund/Töpfchen Oregano	1 EL Balsamico-Essig, evtl.
1 groß. Zwiebel	200-250 g Mozzarella
1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan (Stück)
1 Scheib. Toastbrot	

Auberginen putzen, waschen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Oregano waschen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Toast fein zerbröseln. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl goldbraun rösten und herausnehmen. Dann 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Tomaten und Oregano unterheben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Inzwischen Auberginen gut trockentupfen. In einer beschichteten Pfanne 3-5 EL Öl portionsweise erhitzen und die Auberginen darin jeweils goldbraun anbraten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben. Ca. 1/3 Soße in eine geölte Auflaufform geben. Mit etwas Parmesan bestreuen und mit ca. 1/3 des Mozzarellas belegen, 1/3 der Auberginen darauf verteilen. Restliche Zutaten einschichten, dabei mit Soße, Parmesan und Mozzarella abschließen. Mit Toastbröseln bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten goldbraun backen. Ciabatta dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 2 Std.

**Wartezeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 550 kcal; E 40 g, F 39 g, KH 16 g

## 1.6 Auberginen-Kartoffel-Auflauf

3 Auberginen (750 g)	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	2 EL Olivenöl
1 kg Kartoffeln	1 Pkg. Tomatenpüree (500 g)
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Rosmarin	150 g mittelalter Goudakäse

Auberginen in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten braten.

Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden. Auberginen und Kartoffeln abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Knoblauchzehen hacken. Öl erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Tomatenpüree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.

Käse reiben, auf den Auflauf streuen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 40 bis 45 Minuten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.7 Auberginen-Nudelauf

1 l Wasser	Salz
1 TL Salz	Pfeffer
1 TL Öl	Paprika
250 g Bandnudeln	1 Knoblauchzehe
500 g Auberginen	4 Stängel Basilikum oder getrocknetes Basilikum
Salz	150 g Mozzarella
1 Zitrone, Saft von	150 g Creme fraiche
3 EL Öl	1 Ei
2 EL Öl	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
375 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Zimt
1 Dos. Tomaten (Abtropfgewicht etwa 240 g)	2 EL geriebener Parmesankäse

Wasser mit Salz und Öl auf der Kochstelle ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Auberginen längs halbieren, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Öl erhitzen, Auberginen darin andünsten.

Öl erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebel und Hackfleisch darin anbraten. Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben und würzen. Ausgepresste Knoblauchzehe und kleingehacktes Basilikum hinzufügen und aufkochen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Nudeln, Auberginen, Hackfleischmasse und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Nudeln abschließen.



Crème fraîche mit Ei und Gewürzen verrühren und über die Nudeln gießen.  
Mit Parmesankäse bestreuen und das offene Gefäß in das Mikrowellengerät setzen.  
Einstellung: 600 Watt. Dauer: 20 Minuten.

### 1.8 Auberginen-Nudeleintopf

3 EL Öl	Salz
375 g gemischtes Hackfleisch	Pfeffer
3 Zwiebeln	Paprika
500 g Auberginen	Oregano
500 g gelbe und grüne Paprikaschoten	3/4 l Brühe
1 Knoblauchzehe	250 g Nudeln
1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht etwa 480 g)	50 g Parmesankäse

Öl erhitzen, Hackfleisch darin anbraten.

Zwiebeln in Würfel, Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben, Paprikaschoten in Streifen schneiden und Knoblauchzehe auspressen. Zum Hackfleisch geben und andünsten.

Tomaten mit Flüssigkeit, Gewürze, Brühe und Nudeln hineingeben, aufkochen, umrühren und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Mit geriebenem Parmesankäse bestreut servieren.

### 1.9 Auberginen-Tomaten-Auflauf

1 kg Tomaten;	Olivenöl zum Frittieren;
4 Knoblauchzehen;	Salz;
3 Auberginen;	1 Prise Zucker;
1 kg Kartoffeln;	Pfeffer aus der Mühle
4 Spitzpaprikaschoten, evtl. mehr;	

1. Die Tomaten in Stücke schneiden, Knoblauch hacken, beides in einen Topf geben und bei guter Mittelhitze zu Brei kochen, dann durch ein Sieb streichen.

2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginen auf einem Blech in der Ofenmitte 45 Minuten backen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln. Paprikaschoten putzen, entkernen und in breite Stücke schneiden.

4. Das Öl zum Frittieren auf 180 Grad erhitzen. Erst die Kartoffelscheiben in Portionen frittieren, bis sie goldgelb sind, dann die Paprikastücke. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einer doppelten Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Tomatensauce kräftig mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform gießen.

6. Die Paprikastücke, Kartoffel- und Auberginenscheiben leicht mit Salz bestreuen und abwechselnd in Reihen in der Tomatensauce aneinander schichten. Den Auflauf in der Ofenmitte 30 Minuten backen.

Tipp: Für jede Portion ein pochiertes oder in Olivenöl frittiertes Ei vorbereiten und auf den fertigen Auflauf legen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.10 Auberginen-Tomatengratin

1 kg geschälte Tomaten,	Thymian,
3 Zwiebeln,	1 Lorbeerblatt,
4 Knoblauchzehen,	Salz,
2 EL Olivenöl,	schwarzer Pfeffer,
2 EL Tomatenpüree,	1 kg Auberginen,
Petersilie,	100 g geriebener Gruyère

Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl goldgelb dünsten. Tomaten, Tomatenpüree und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze 30 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit werden die Auberginen vom Stielansatz befreit und ungeschält der Länge nach in Scheiben geschnitten. Diese werden portionsweise in reichlich Olivenöl auf beiden Seiten hellbraun gebraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ausgebutterte Gratinform zunächst etwas von der Tomatensauce geben, darauf eine Schicht Auberginenscheiben legen, darauf Tomatensauce verteilen und mit wenig Käse bestreuen. Dann wieder Auberginenscheiben draufgeben usw. bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Tomatensauce und Käse abschließen. Den Gratin für ca. 30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben.

### 1.11 Auberginenaufbau

<i>Zutaten</i>	Thymian, Rosmarin
250 g Kartoffeln	Salbei
1/8 l Öl	1 Eßl. Tomatenmark
Salz	1 Knoblauchzehe
250 g Auberginen, ca.	1/8 l Fleischbrühe
1 Zwiebel	Butter oder Margarine zum Einfetten
250 g Hackfleisch	1/2 Becher Joghurt
Pfeffer, Paprika	2 Eier

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Leicht salzen. Aus der Pfanne

nehmen und beiseite stellen.

Die Auberginen gründlich waschen. Stielansätze abschneiden. Mit der Schale in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Dann unter fließendem Wasser abspülen. Mit Küchenkrepp abtrocknen.

Backofen auf 200 ° vorheizen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben. Auberginenscheiben darin goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Im heißen Öl glasig werden lassen. Das Hackfleisch dazugeben und anbräunen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian, Rosmarin und Salbei würzig abschmecken. Alles zusammen 5 Minuten schmoren lassen. Das Tomatenmark und den geschälten, feingehackten Knoblauch dazugeben.

(Sie können den Knoblauch natürlich auch auspressen und nur den Saft verwenden.) Mit 2/3 der Fleischbrühe auffüllen, umrühren und aufkochen lassen.

Eine feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Abwechselnd angebratene Kartoffeln, Hackfleisch und als oberste Schicht Auberginenscheiben einfüllen. Die restliche Brühe dazugießen. Das Gericht im Ofen 30 Minuten garen.

Jogurt mit Eiern und Salz verquirlen. Über den Auflauf gießen. Noch einmal für 10 - 15 Minuten in den Backofen schieben bis sich eine appetitliche Kruste gebildet hat.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 1.12 Auberginenauflauf mit gelben Linsen

3 klein. Auberginen  
Salz  
300 g gelbe Linsen  
200 ml Sahne  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
1 TL Kreuzkümmel

1 Ei  
Mehl zum Wenden  
8 EL Olivenöl  
500 g Tomaten  
Cayennepfeffer  
Zucker  
50 g geriebener Parmesan

Die Auberginen waschen, putzen, in Scheiben schneiden, salzen. 30 Min. ziehen lassen. Die Linsen ca. 10 Min. in Wasser garen, abgießen. Sahne und Zitronensaft unterrühren, weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, etwas abkühlen lassen. Das Ei unterrühren. Zudecken und beiseite stellen.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen, mit Pfeffer bestreuen und im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin goldgelb braten.

Die Tomaten einritzen, überbrühen, abschrecken, häuten und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Eine gefettete Auflaufform am Rand ringsum abwechselnd mit den Auberginen- und Tomatenscheiben auslegen. In die Mitte das Linsenmus geben. Im Ofen ca. 30 Min. backen. Nach der Hälfte der Garzeit den Parmesan darüber streuen und den Auflauf fertig

backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 50 Min.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 710 kcal; E 29 g, F 43 g, KH 51 g

### 1.13 Auberginenaufauf mit Ziegenkäse

2 Auberginen	Pfeffer aus der Mühle
Salz	60 ml Olivenöl
400 g Tomaten	50 ml Instant-Gemüsebrühe
4 Zweige Rosmarin	150 g Ziegenfrischkäse (von der Rolle)
1 Bd. Thymian	1/2 Bd. Minze

Auberginen waschen, putzen, in Scheiben schneiden, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Auberginenscheiben abbrausen und trockentupfen. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben teilen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenschütteln, jeweils die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und die Kräuter fein hacken.

Auberginen- und Tomatenscheiben dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Olivenöl und Brühe darüber träufeln. Den Auflauf ca. 30 Min. backen.

Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Den Käse über den Auflauf bröckeln, weitere 6 Min. backen. Minze abbrausen, trockenschütteln und hacken. Vorm Servieren über den Auflauf streuen.

Extra Tipp Zu diesem würzigen Auflauf schmeckt ein trockener Rose d'Anjou aus dem Loiretal oder ein einfacher, säurebetonter Rotwein wie Chianti, ein junger Beaujolais oder ein Crianza aus dem spanischen Navarra.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen:** 36 Min.

**Ruhen:** 30 Min.

**Zubereitung:** 25 Min.

**Pro Person:** 300 kcal; E 6 g, F 27 g, KH 6 g

### 1.14 Auberginengratin

800 g Auberginen	2 Knoblauchzehen
4 EL natives Olivenöl, evtl. mehr	75 g geriebener Parmesan
600 g Tomaten	8 EL in Streifen geschnittene Basilikumblätter
250 g Büffelmozzarella	ter

Meersalz  
Pfeffer

klein. ganze Basilikumblättchen

Auberginen längs in Scheiben von 0,5 cm Dicke schneiden und in einer beschichteten Pfanne portionsweise in Olivenöl von beiden Seiten hellbraun braten.

Tomaten längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und grünen Stielansatz dabei entfernen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch sehr fein hacken und mit Parmesan mischen. Eine flache ofenfeste Form mit 1 Esslöffel Olivenöl bepinseln.

Eine Schicht Auberginenscheiben auf den Boden der Form legen, salzen und pfeffern, mit Basilikum, Mozzarella- und Tomatenscheiben bedecken und mit Parmesan bestreuen.

In dieser Reihenfolge weiter schichten, dabei aber 3 Esslöffel Parmesan zunächst beiseite lassen. Mit Tomatenscheiben abschließen und Oberfläche mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Form etwa 30 Minuten bei 180 Grad backen. Restlichen Parmesan auf die Oberfläche streuen und weitere 10 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, mit Basilikumblättchen bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.15 Gemüsegratin mit Tintenfisch

600 g Auberginen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Zucchini	500 g Fleischtomaten
7 EL Olivenöl	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
4 Knoblauchzehen	3 EL Basilikumblättchen
500 g Tintenfische küchenfertige	5 EL Semmelbrösel
Salz	100 g Appenzeller, frisch gerieben

1. Das Gemüse waschen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Scheiben schneiden.

2. In einer Pfanne 4 EL. von dem Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin nacheinander von beiden Seiten 6 - 8 Minuten braten. Die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken und alles in eine Schüssel geben. Die Zucchinis Scheiben in 2 Esslöffeln von dem Öl 3 - 4 Minuten braten, in die Schüssel geben.

3. Die Tintenfische kalt abspülen, längs halbieren, in schmale Streifen schneiden. Im verbliebenen Fett etwa 5 Minuten braten, salzen und pfeffern.

4. Die Tomaten häuten, grob hacken, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Mit dem Gemüse und den Gewürzen mischen, die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und untermischen.

5. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. Das Gemüse und die Tintenfische abwechselnd in die Form füllen. Die Semmelbrösel mit dem Käse mischen und auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen (Mitte) 25 - 30 Minuten überbacken, bis das Gratin eine schöne Kruste hat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2100 kJ

### 1.16 Gratinierte Makkaroni und Auberginen

175 g Makkaroni	100 g Mozzarella
500 g Auberginen	1 Zwiebel
450 g reife Tomaten	5 EL Olivenöl
2 Eier	frische Basilikumblätter
250 ml Sahne	Salz
80 g geriebener Käse	Pfeffer

1. Auberginen waschen und in runde Scheiben schneiden. Mit reichlich Salz überstreuen und 20 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebel abziehen und hacken. Tomaten abziehen, aushöhlen, klein schneiden und pürieren. Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Zwei Esslöffel Öl in einer Kasserolle mit dickem Boden erhitzen. Zwiebeln bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze fünf Minuten weich dünsten, ab und zu umrühren.
4. Auberginen abspülen und abtrocknen. In der Kasserolle zwei Minuten unter Rühren dünsten, dann das Tomatenpüree zugeben. Salzen, pfeffern und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten garen. Wenn die Auberginen gar sind, abschmecken und eventuell würzen.
5. Inzwischen in einem Topf Salzwasser aufkochen, Makkaroni darin al dente kochen und abgießen. Backofen auf 200 °C vorheizen.
6. Eine 1,7 Liter Form fetten. Die Hälfte der Auberginenzubereitung einfüllen. Eine Schicht Mozzarella in Scheiben drauflegen, dann die Makkaroni, leicht salzen und pfeffern. Mit den übrigen Auberginen bedecken und mit Mozzarellascheiben abschließen.
7. Eier mit Sahne und 50 g Parmesan in einer Schüssel verquirlen. Diese Mischung auf das Gratin geben. Im Ofen ca. 25 Minuten goldgelb überbacken. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 1 Stunde

**Vorbereitung:** 30 Minuten

### 1.17 Griechische Moussaka

500 g Hackfleisch	1 EL gerebelter Oregano
100 ml Olivenöl	30 g Butter
2-3 Knoblauchzehen	40 g Mehl
1 Zwiebel, geh.	500 ml Milch
Salz	1 Pr. Muskat
Pfeffer	600 g Auberginen in Scheiben
1 EL gerebelter Majoran	600 g Kartoffeln in Scheiben

Hack in 2 EL Öl braten. Knoblauch und Zwiebeln kurz mitbraten, Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

Für die Béchamelsoße Butter zerlassen, Mehl einrühren, Milch angießen, unter Rühren zur sämigen Soße kochen, abschmecken. Auberginen in Rest Öl braten, salzen, pfeffern. Kartoffelscheiben in Salzwasser 5 Min. vorgaren.

Auberginen, Fleisch, Kartoffeln und Soße in eine gefettete Auflaufform einfüllen. Bei 180 Grad 50-60 Min. garen. Evtl. mit Salat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

**pro Person:** 780 kcal; E 37 g, F 53 g, KH 48 g

### 1.18 Kichererbseneintopf

1 kg Auberginen,  
Salz,  
2 gross. Zwiebeln,  
4 EL Olivenöl,  
2 Knoblauchzehen,

1 Dos. Tomaten (etwa 400 g),  
100 g Kichererbsen,  
eingeweicht, gekocht und abgetropft oder  
1 Dos. Kichererbsen (425 g), abgetropft,  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Auberginen in etwa 1 cm große Würfel schneiden, salzen und entwässern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln mit 2 EL Öl in einem Topf 10 Minuten dünsten, dann herausnehmen, das restliche Öl und die Auberginen zugeben; braten, bis die Auberginen knusprig und leicht braun sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Auberginenmischung mit Knoblauch, Tomaten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer in eine feuerfeste Form geben, zudecken und 40 bis 60 Minuten im Ofen backen. Mit Lorbeerblättern garnieren. (R. Elliot: 'Das internationale vegetarische Kochbuch', Christian-Verlag)

### 1.19 Makkaroni-Auflauf alla Siciliana

350 g Makkaroni rigati  
500 g Auberginen  
70 g Butter  
500 g geschälte Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

1 EL gehacktes Basilikum  
100 g milder Provolone  
Öl zum Braten  
Salz  
Pfeffer

1. Tomaten abziehen, aushöhlen und in Stücke schneiden. Auberginen waschen, abtrocknen, Strunk entfernen und längs in Scheiben schneiden. Mit Salz einreiben, mit einem Teller bedecken, durch ein Gewicht beschweren und eine Stunde abtropfen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken, in einer Kasserolle mit 50 g Butter glasig

dünsten. Tomaten zugeben, salzen und pfeffern und bei starker Hitze 30 Minuten garen, ab und zu umrühren. Am Ende der Garzeit Basilikum zufügen.

3. Nach Ende der Abtropfzeit der Auberginen, diese unter fließend kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und in der Pfanne in reichlich Öl ausbacken. Abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Warmhalten.

4. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Makkaroni al dente kochen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

5. Eine Auflaufform leicht einfetten. Den Provolone in Scheiben schneiden. Die Nudeln abgießen und mit etwas Tomatensoße mischen.

6 Eine Schicht Nudeln in die Form geben, eine Schicht Auberginen, die Tomatensoße und schließlich die Provolonescheiben darüber legen usw. bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Käse abschließen und mit Butterflöckchen belegen.

7. Die Form in den Ofen geben und ca. fünfzehn Minuten backen, dann servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Ruhezeit für die Auberginen:** 1 Stunde

**Kochzeit:** 1 Stunde

**Vorbereitung:** 30 Minuten

## 1.20 Melanzane alla Parmigiana

4 mittl. Auberginen

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

100 g Parmesan, gerieben

2 Mozzarella, in Scheiben geschnitten

*Tomatensugo*

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Basilikum, gehackt

1 TL Oregano, gehackt

1 Bd. Petersilie, gehackt

einige Sellerieblätter, gehackt

2 Rüebli, fein geraffelt

1 kg Tomaten, geschält, entkernt, gehackt

3 EL Tomatenpüree

1 dl Rotwein

2 TL Salz Pfeffer

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im heißen Öl in der Bratpfanne beidseitig kurz anbraten, würzen. Auf einem Backblech verteilen oder in eine weite, feuerfeste Form schichten und den Parmesan dazwischenstreuen.

Tomatensugo: Öl heiß werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter kurz dämpfen, dann Rüebli, Tomaten und Püree begeben, mitdämpfen. Wein beifügen und würzen. Mindestens 45 Minuten köcheln lassen. Den fertigen Sugo über die Auberginen verteilen und mit den Mozzarellascheiben belegen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.



**1.21 Moussaka***Zutaten*

Öl zum Braten	Salz
1 1/2 kg Auberginen	Pfeffer
5 -6 große Zwiebeln	Paprika
evtl. 3 Knoblauchzehen	Worcestersauce
1 1/2 kg gehacktes oder	evtl. etwas Piment
durch den Wolf gedrehtes Lammfleisch	6 Eier
5 -6 El. Tomatenmark	450 g Sahne (oder halb Sahne, halb Joghurt)
3 Dos. (à 500 g) geschälte Tomaten (ohne Saft)	150 g geriebener Käse (Greyerzer)
	90 g geriebener Parmesan

Auberginen waschen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in heißem Öl in einer Teflonpfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 in 10-15 Minuten braten, ab und zu wenden.

In einem entsprechend großen Topf, in heißem Öl, die kleingehackten Zwiebeln und Knoblauch glasig werden lassen, nicht bräunen. In 3 Portionen das gehackte Fleisch zugeben, unter Rühren anbraten; alles wieder in den Topf geben. Danach das Tomatenmark und die Tomaten zugeben, gut umrühren, zum Kochen bringen und ca. 1/2 Std. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 3-4 köcheln lassen. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Eine große Auflaufform leicht einfetten. Mit der Fleischmasse beginnend die Form abwechselnd mit Fleisch und Auberginen füllen. Man kann auch nur 3 Lagen haben: Fleisch-Auberginen-Fleisch. Im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°C, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°C, Umluftbackofen ca. 40-45 Minuten Wenn man auf Vorrat kocht oder einige Tage vor der Party, wird die Form jetzt aus dem Backofen genommen, mit Folie fest abgedeckt und nach Abkühlung ins Gefriergerät gestellt. Einen Tag vor der Party die Form aus dem Gefriergerät in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 180°C vorheizen, das Gericht 1 Stunde vor dem Essen für 30 Minuten heiß werden lassen. In der Zwischenzeit Eier, Sahne (Joghurt) und Käse gut verschlagen, dann vorsichtig über die Fleischmasse gießen und nochmal in den Backofen, dann sollte die Moussaka nach weiteren 30 Minuten eine schöne braune Oberfläche haben. Von Gisela Copplestone, Ivybridge/Devon, England Mrs. Copplestone schrieb uns: Dies ist ein von mir seit vielen Jahren erprobtes Party-Rezept - sehr praktisch, da es eben gut im voraus zubereitet werden kann. Die Reste schmecken auch kalt sehr gut.

**Mengenangabe:** 12 Portionen

**1.22 Moussaka**

2 kg Kartoffeln	2 l Milch
2 kg Auberginen	500 g Mehl
2.5 kg Hackfleisch	2 Eier
Tomatenmark	200 ml Sahne.

Kartoffeln und Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, braten. Hackfleisch braten, mit Tomatenmark, Nelken, Oregano, Salz, Pfeffer würzen. Für die Sauce zwei Liter Milch erwärmen, Mehl dazugeben, glatt rühren, gerührtes, rohes Ei und Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, gegebenenfalls mit Saucenbinder andicken. Unter Rühren kurz aufkochen lassen. Kartoffeln, Auberginen und Hackfleisch in Auflaufform schichten. In dieser Reihenfolge -zwei Mal übereinander. Die Sauce darüber gießen. Im 200 Grad vorgeheizten Backofen zirka 20 bis 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 6 Personen:

### 1.23 Moussaka

1/4 l Milch	400 g Hackfleisch
1/4 l Brühe	Salz
60 g Grieß	Pfeffer
1 EL Mehl	Paprikapulver
130 g Pikantje von Gouda	1 TL Oregano
30 g Butter	1/4 TL Thymian
Muskat	1 Lorbeerblatt
3 groß. Auberginen (ca. 900g)	100 g Tomatenmark
1/8 l Olivenöl zum Braten	300 g gek. Kartoffeln
2 Zwiebeln	3 Eigelb
2 Knoblauchzehen	3 Eiweiß

Milch und Brühe zum Kochen bringen. Grieß und Mehl mischen und in die kochende Flüssigkeit rühren. Vom Feuer nehmen. Pikantje reiben und mit der Butter zufügen. Mit Muskat abschmecken und abkühlen lassen. Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Portionsweise in Öl auf beiden Seiten knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl ausbraten. Hackfleisch und Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Lorbeerblatt) zufügen und solange braten, bis das Hackfleisch seine rote Farbe verloren hat. Lorbeerblatt herausnehmen, Tomatenmark unterrühren.

Den Boden einer Auflaufform mit Auberginen auslegen, salzen und pfeffern. Hackfleischmasse darüberstreichen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, einschichten. Die restlichen Auberginen darüberlegen. Das Eigelb unter die Grießmasse rühren, Eiweiß ganz steif schlagen und

unterziehen. Über der Moussaka verteilen. Bei 200°C 50 Minuten backen.

### 1.24 Moussaka

2-3 Auberginen (ca. 600 g)	geschält, entkernt, gewürfelt
1/2 TL Salz	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
400 g Kartoffeln	hackt
wenig Olivenöl zum Bestreichen	1 TL Thymianblättchen, fein gehackt
<i>FLEISCHSAUCE</i>	1 TL Oreganoblättchen, fein gehackt
400 g gehacktes Lamm- oder gemischtes Hackfleisch	Salz, nach Bedarf
Olivenöl zum Anbraten	Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel, fein gehackt	<i>FETA-SAUCE</i>
2-4 Knoblauchzehen, gepresst	200 g Feta, zerbröckelt
1/2 TL Zimt	2 Eier
1 EL Tomatenpüree	180 g Creme fraîche
3 Fleischtomaten (ca. 600 g),	Thymian- und Oreganoblättchen für die Garnitur

Vorbereiten: Auberginen längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf Haushaltspapier legen und beidseitig mit dem Salz bestreuen. Mit Haushaltspapier bedecken und mit einem Schneidebrett ca. 30 Min. beschweren. Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen und Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Öl bestreichen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. vorbacken.

Fleischsoße: Fleisch portionenweise im heißen Öl anbraten. Alles Fleisch in die Pfanne zurückgeben, Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch begeben und kurz mitbraten. Restliche Zutaten bis und mit Oregano begeben, ca. 10 Min. offen köcheln, bis fast alle Flüssigkeit eingekocht ist, würzen.

Feta-Soße: Alle Zutaten pürieren.

Einschichten: Auberginen, Kartoffeln, Fleisch- und Feta-Soße lagenweise in die Form geben. Mit Feta-Soße abschließen.

Gratinieren: Ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Vor dem Servieren 5 Min. stehen lassen, garnieren.

**Mengenangabe:** 1 gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Liter

ca. 45 Min.

ca. 45 Min.

**Vor- und Zubereiten:** ca. 45 Min.

### 1.25 Moussaka

1 Aubergine, etwas Salz	2 EL Tomatenmark
etwa Vs 1 Olivenöl	1/2 TL Zimtpulver
400 g Kartoffeln	1 EL gehackte glattblättrige Petersilie
1 Zwiebel	2 TL fein gehackte Minze
400 g Lammhack	etwas Öl, 3 EL Butter
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle	5 EL Mehl, 300 ml Milch
400 g Tomaten (aus der Dose)	50 g Bergkäse
2 EL Weißwein	

Die Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Auberginenscheiben von beiden Seiten darin anbraten. Wenn das Öl aufgesogen ist, erneut Öl in die Pfanne geben. Kartoffeln gar kochen, in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel fein hacken. 2 El Öl in Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig und das Lammhackfleisch krümelig braten. Salzen und pfeffern.

Tomatensaft zum Hackfleisch geben. Tomaten klein schneiden und dazu geben. Salzen und pfeffern. Mit Wein, Tomatenmark, Zimt, Petersilie, Minze abschmecken. Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen. Die Auflaufform (etwa 30 cm lang) mit Öl einfetten.

Auberginen-, Kartoffelscheiben und Hackfleischmischung abwechselnd einschichten. Auberginen- und Kartoffelschicht pfeffern. Mit Auberginen abschließen.

Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren Milch zufügen und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über die Moussaka gießen, Käse darüber reiben und auf mittlerer Stufe 45 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backzeit:** ca. 45 Min.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

## 1.26 Moussaka

750 g zarte Auberginen	2 EL Tomatenmark
Salz	Salz
Mehl	Pfeffer
1/4 l Olivenöl	Oregano
3 Zwiebeln	2 Becher Joghurt
500 g gehacktes Lammfleisch	5 EL geriebener Parmesan
3 Tomaten	Salz
4 Knoblauchzehen	Pfeffer

Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Abgetropft mit Mehl bestäuben und nacheinander in Olivenöl knusprig braten. Zwiebeln hacken und ebenfalls braten und herausnehmen.

Lammfleisch ins Fett geben und unter Rühren halb garen. Tomaten häuten, entkernen

und hacken, hinzufügen. Knoblauchzehen pressen, hinzugeben. Tomatenmark ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen, dann abschrecken und köcheln lassen, bis es eingekocht ist.

Abwechselnd Gemüse und Fleisch in eine feuerfeste Form schichten. Joghurt, Parmesan, Salz, Pfeffer verrühren, darübergießen und 30 Min. bei 200°C backen.

### 1.27 Moussaka auf klassische Art

2 rote Paprikaschoten	700 g Pellkartoffeln vom Vortag
4 EL Butter	4 EL Öl
3 EL Mehl	700 g Rinderhackfleisch
400 ml Milch	2 EL gehackte Petersilie
200 ml Sahne	1/2 TL Zimt
Salz, Pfeffer	500 g Auberginen
1 EL Zitronensaft	2 Eier
1 TL abger. Zitronenschale	100 g ger. Emmentaler
1 Zwiebel	

Paprika waschen, putzen, entkernen und würfeln. In 1 EL heißer Butter andünsten. 70 ml Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt etwa 5 Min garen, anschließend pürieren.

3 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch und die Sahne angießen. Aufkochen und etwa 5 Min. leise köcheln lassen. Die Béchamelsoße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Zwiebel abziehen, würfeln. Kartoffeln pellen, in ca. 5 mm dicke Scheiben teilen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Das Paprikapüree und die Petersilie unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt pikant abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Auberginen waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Portionsweise in 3 EL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Auflaufform fetten. Mit der Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen, salzen und pfeffern. Mit etwas Béchamelsoße bedecken. Die Auberginenscheiben dachziegelartig darauf legen, etwas Béchamelsoße darüber geben. Mit übrigen Kartoffelscheiben belegen, wiederum mit etwas Soße bedecken. Hackfleisch darauf verteilen.

Übrige Béchamelsoße mit den Eiern verquirlen, über den Auflauf geben. Mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Die Moussaka im Ofen etwa 40 Min. backen. Anschließend herausnehmen, in Portionsstücke teilen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 40 Min.

**Zubereitung** ca. 60 Min.

**pro Person:** 1100 kcal; E 55 g, F 81 g, KH 44 g

**1.28 Moussaka auf klassische Art**

1 kg Auberginen	100 g geriebener Käse
10 EL Olivenöl	(z. B. Kefalotiri, Gouda)
1 klein. Gemüsezwiebel	4 Tomaten
500 g Rinderhack	375 ml Milch
Salz, Pfeffer	2 TL gekörnte Brühe
1/2 Bd. Oregano	3 gehäufte EL Mehlschwitze
6 EL Semmelbrösel	2 Eigelb

Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Portionsweise in 8 EL heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Hack darin krümelig braten. Zwiebel hinzufügen, mitbraten, würzen. Oregano abbrausen, Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen. Rest mit Semmelbröseln zum Hack geben.

Eine rechteckige Auflaufform fetten. Eine Lage Auberginen einschichten, salzen und pfeffern. Darüber eine Lage Hack sowie Käse geben. Fortfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Auberginen abschließen. Die Tomaten waschen, putzen, in Scheiben teilen und auflegen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Milch mit gekörnter Brühe aufkochen. Die Mehlschwitze einrühren, aufkochen, vom Herd nehmen. Eigelbe verquirlen, einrühren und die Soße über die Moussaka gießen. Etwa 60 Min. backen. Mit Oregano garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 60 Min.

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**pro Person:** 790 kcal; E 41 g, F 57 g, KH 30 g

**1.29 Musaka mit Auberginen**

800 g Auberginen	1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
Salz	100 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	100 g Kefalotiri-Käse oder Parmesan, frisch gerieben
3 Fleischtomaten	40 g Butter
0.25 l Olivenöl	4 EL Mehl
600 g Rinderhackfleisch	0.75 l Milch
0.25 l Weißwein trockener	Muskatnuss, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen	Zitronensaft
1 Prise(n) Zucker	3 Eier
0.5 TL Zimtpulver	Butter für die Form
1 EL frisch gehackter Oregano (oder 1 Teel. getrockneter Oregano)	

1. Die Auberginen abspülen. Die Stielansätze entfernen, die Auberginen in etwa 1/2 cm dicke Längsscheiben schneiden. In Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und zwischen Küchenpapier legen. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Tomaten häuten und klein würfeln.
2. Etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginen anbraten. Auf Küchenpapier entfetten. Dann die Zwiebeln und das Hackfleisch anbraten, die Tomaten, den Weißwein, die Gewürze und die gehackte Petersilie dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Brösel, bis auf 2 Esslöffel, und die Hälfte vom Käse, untermischen.
3. Die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Milch einrühren und aufkochen, dann etwa 10 Minuten unter Rühren köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. 2 Eier mit dem restlichen Käse in die Sauce rühren. Eine feuerfeste Form ausfetten, mit den übrigen Semmelbröseln austreuen.
4. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Das restliche Ei unter die Hackfleischmasse rühren. Die Form mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen, das Hackfleisch darauf streichen, mit den restlichen Auberginen belegen und mit der Sauce begießen. Im Backofen (Mitte) in etwa 1 Stunde fertigbacken.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 180 Minuten

4265 kJ

### 1.30 Mussaka

3 EL Öl	2 Tomaten, gewürfelt
4 Auberginen (500-600 g), in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten	2 EL Tomatenpüree
1/2 TL Salz	frische gehackte Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Salbei
1/2 TL Streuwürze	2 dl Fleischbouillon
1 Msp. Pfeffer	Salz
1 EL Öl	Pfeffer
400 g Hackfleisch, Lamm oder Rind	1 Beutel weiße Sauce
1 EL Mehl	geriebener Käse
1 groß. Zwiebel, gehackt	Margarineflöckli
2 Knoblauchzehen, gehackt	

Auberginen im heißen Öl beidseitig anbraten, mit der Mischung aus Salz, Streuwürze und Pfeffer würzen. Hackfleisch im heißen Öl gut anbraten, Mehl drüberstäuben, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Tomatenpüree mit den Kräutern begeben und ebenfalls kurz mitdämpfen, Bouillon beifügen, etwas einkochen lassen, würzen. Auberginen und Fleisch lagenweise in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Auberginen abschließen.

Die weiße Sauce nach Vorschrift auf dem Beutel zubereiten, über das Gemüse gießen, geriebenen Käse und Margarineflöckli darüber verteilen.

Gratinieren: 25-30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

### 1.31 Parmigiana di melanzane (Auberginen-Auflauf)

750 g Auberginen	1 groß. und
Salz	1 klein. Dose Tomaten
2-3 Eier	Pfeffer
1 Zwiebel	etwas Zucker
2 Knoblauchzehen	100 g Parmesan-Käse (Stück)
1 Bund/Töpfchen Basilikum	250 g Mozzarella-Käse
7-10 EL Olivenöl	

Auberginen putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Salzen, zwischen Küchenpapier legen, beschweren und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Eier hart kochen. Abschrecken und auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Basilikum waschen und fein schneiden. 1-2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten samt Saft zugeben und grob zerkleinern, aufkochen. Ca. 1/3 Basilikum zufügen. Offen 15-20 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 6-8 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Auberginen trockentupfen und darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan fein reiben. Eier schälen. Mozzarella abtropfen lassen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Den Boden einer großen Auflaufform dünn mit Soße bestreichen. Eine Schicht Auberginen darauflegen. Mit etwas Parmesan bestreuen. Je etwas Ei, Mozzarella, Soße und Basilikum darauf geben. Übrige Zutaten ebenso einschichten, dabei mit Soße und Parmesan enden. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Getränk: kühler Weißwein

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 21 g, F 26 g, KH 9 g

### 1.32 Parmigiana von Auberginen

6 gross. Auberginen,	Salz
100 g Mortadella (italienische Wurst),	<i>Für die Tomatensauce:</i>
2 Eier,	1 kg Pelati (geschälte Tomaten in Dose)
1 Mozzarella-Käse,	oder sehr reife Tomaten,
150 g geriebener Parmesan-Käse,	1 EL Olivenöl,
Basilikum,	Salz,
Olivenöl,	1 Bd. Basilikum



Die Auberginen waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Salzen und mit einem Teller beschwert 40 Minuten 'weinen' lassen, damit das bittere Wasser austritt. Danach die Auberginen mit Wasser abspülen und gut abtrocknen. Reichlich Öl in eine Pfanne geben und die Auberginen frittieren.

In der Zwischenzeit die Tomatensauce herstellen: Das Öl warm werden lassen, die Tomaten begeben, 10 Minuten auf kleiner Flamme dämpfen. Gut umrühren, sonst brennt die Sauce an. Salzen und reichlich klein gezupftes Basilikum hineingeben.

Die Eier kochen und in Scheiben schneiden. Mortadella und Mozzarella in feine Streifen schneiden.

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die frittierten Auberginen hineinlegen, Tomatensauce darüber streichen, Mortadella darüber legen, Eischeiben, Mozzarella und zum Schluss eine reichliche Schicht Parmesan-Käse darüber streuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten zu mittlerer Farbe backen.

### 1.33 Sommer-Gratin

2 EL Olivenöl	200 g Halbhartkäse (z. B. Fontal), in ca. 1 cm großen Würfeln
600 g Auberginen, längs halbiert, in ca. 3 mm dünnen Scheiben	100 g geriebener Parmesan
1 Zwiebel, fein gehackt	3/4 TL Salz
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt	1 Prise Zucker
400 g Tomaten, in Würfeln	wenig Pfeffer

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Öl in der Form verteilen, in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 4 Min. heiß werden lassen. Form herausnehmen, Auberginen begeben, im Öl wenden, ca. 6 Min. braten. Form herausnehmen, beiseite stellen. Hitze auf 200 Grad reduzieren. Zwiebel, Petersilie, Tomaten, Käse und die Hälfte des Parmesans in einer Schüssel mischen, würzen. Zu den Auberginen in die Form geben, mischen, restlichen Parmesan darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 ofenfeste Form von ca. 2 1/2 Litern

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Gratinieren:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 381 kcal / 1592 kJ; E 24 g, F 27 g, KH 10 g

### 1.34 Wirsing-Moussaka

500 g Wirsing	8-10 EL Olivenöl
Salz	2-3 Zwiebeln, geh
800 g Auberginen	1 groß. Dose Tomaten (850 ml)

1 TL getr. Oregano  
1 Msp. gem. Zimt  
schwarzer Pfeffer  
4 EL Mehl

4 EL Butter  
750 ml Milch  
100 g ger. Parmesan

Wirsing vorbereiten, waschen, vierteln in Streifen schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Auberginen waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden. In 6 EL Öl auf beiden Seiten braten. Gut abtropfen lassen und salzen. Zwiebeln in restlichem Öl glasig werden lassen. Tomaten mit Saft zufügen. Mit Salz, Oregano, Zimt, Pfeffer würzen, ca. 8 Min. einköcheln lassen. Mehl in der Butter anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, Soße ca. 10 Min. köcheln lassen, würzen. Gemüse abwechselnd mit den Soßen in eine gefettete Gratinform füllen. Käse darüberstreuen. Bei 170 Grad ca. 40 Min. garen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**Garen:** ca. 50 Min.

**pro Person: ca.:** 710 kcal; E 22 g, F 57 g, KH 27 g

## 2 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 2.1 Fischfilets mit Auberginen

600 g Fischfilets (Rotbarsch, Seelachs oder Kabeljau)	1 EL Petersilie, gehäuft
Zitronensaft	Mehl zum Wenden
Salz	Margarine zum Braten
Worcestershiresauce	2 mittelgroße Auberginen
weißer Pfeffer	2 Tomaten
	frischer Dill

Fischfilets säubern, säuern, salzen, mit Worcestersauce und Pfeffer würzen, mit viel Petersilie bestreuen und 30 Minuten marinieren. Die Fischfilets leicht in Mehl wenden, auf kleiner Gasflamme von beiden Seiten in Margarine goldgelb braten und warm stellen. Auberginen waschen, abtrocknen, schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden, würzen, ebenfalls in Mehl wenden und von beiden Seiten braten. Die Auberginenscheiben auf einer großen Platte verteilen und warm stellen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abziehen und ohne Kerne in Würfel schneiden. Die gebratenen Fischfilets auf die Auberginen verteilen, mit Tomatenwürfeln bestreuen und mit kleinen Dillzweigen belegen. Beigaben: Reis, Salzkartoffeln oder Kartoffelsalat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garzeit:** ca. 15 - 20 Minuten

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten (ohne Marinieren)

### 2.2 Seeteufelmedaillons auf Auberginen

500 g Auberginen,	1 Msp. Chilipulver,
Salz,	250 ml Kokosmilch
600 g Seeteufel,	(oder Kokosflocken in 250 ml Milch aufkochen,
1 Zitrone,	abkühlen lassen und abseihen),
1 Msp. Kurkuma,	25 geriebene weiße Schokolade,
140 ml Öl,	1 EL gehackte glatte Petersilie,
1 Knoblauchzehe,	1 EL Mehl
2 Schalotten,	
20 g Butter,	

Auberginen mit heißem Wasser abwaschen und trocknen. In 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Die Scheiben 20 Minuten ruhen und Saft ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Seeteufel in 40 g schwere Medaillons schneiden und mit wenig

Zitrone beträufeln. Den Saft der Auberginen abgießen und die Scheiben auf einem Tuch trocknen. Die Oberfläche etwas mit Kurkuma bestreuen und verreiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten anbraten ohne dass sie Farbe annehmen. Sollte die Pfanne nicht ausreichend groß sein, das Braten in zwei Phasen durchführen.

Anschließend die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen und entfetten lassen. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen und leicht goldgelb werden lassen. Dann mit Chilipulver bestreuen, die Kokosmilch aufgießen und die Schokolade einstreuen. Die Auberginenscheiben in die Sauce geben und unter leichtem Köcheln Garen. Sind die Scheiben gar und die Sauce eingedickt, die Pfanne zur Seite ziehen und die Petersilie drüberstreuen.

Dann die Seeteufelmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Öl von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Die Auberginen mit der Sauce anrichten und die Medaillons draufgeben. Das Gericht mit Kräuterreis oder Weißbrot servieren. (Andreas Miessmer, 77908 Lahr)

### 2.3 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen

4 Scheib. Thunfisch (à ca. 200 g)	1/2 TL getr. Kräuter der Provence
8 Sardellenfilets	1 Lorbeerblatt
1 klein. Zwiebel	6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 klein. Dose geschälte Tomaten (425 ml)
1 Zitrone, Saft von	2 Auberginen
150 ml trockener Weißwein Pfeffer	Salz

Fisch abbrausen, trockentupfen. Mit den Sardellenfilets spicken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, beides hacken. Zitronensaft mit Wein, Pfeffer, Kräutern, Lorbeerblatt, Zwiebel und Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Thunfischscheiben darin ca. 3 Std. beizen.

Den Fisch gut abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen. Den Fisch trockentupfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Thunfisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Tomaten mit Saft in den gewässerten Römertopf geben und den Fisch darauf legen. Mit der Marinade begießen.

Den Deckel auflegen und den Topf auf den Rost in den kalten Ofen stellen. Den Fisch bei 220 Grad (Umluft: 200 Grad) ca. 45 Min. garen.

Auberginen abbrausen, putzen und längs in Scheiben schneiden. In 3 EL heißem Öl pro Seite ca. 3 Min. braten, salzen, pfeffern. Tomatensoße abschmecken. Mit Fisch und Auberginen auf Tellern anrichten. Evtl. mit Salat, Zitrone und Kräutern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Marinieren** ca. 3 Std.

**Garen** ca. 45 Min.

**pro Person:** 670 kcal; E 49 g, F 49 g, KH 4 g



### 3 Fleischgerichte, Innereien

#### 3.1 Auberginen mit Lamm

1 EL Olivenöl	150 g griechisches Joghurt nature
1 Zwiebel, fein gehackt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
700 g Auberginen, in ca. 2 cm großen Würfeln	Olivenöl zum Braten
1 TL Curry	400 g Lammnierstück
1 1/2 dl Gemüsebouillon	1/4 TL Salz
	wenig Pfeffer

Öl im Bratopf warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Auberginen und Curry begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 12 Min. schmoren. Joghurt darunterühren, nur noch warm werden lassen, Auberginen würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch beidseitig ca. 1 Min. anbraten, bei kleiner Hitze beidseitig je ca. 3 Min. fertig braten, würzen, tranchieren, mit den Auberginen anrichten.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 247 kcal / 1034 kJ; E 24 g, F 13 g, KH 9 g

#### 3.2 Couscous mit Lamm und Gemüse

300 g Couscous-Grieß	1 Prise Cayennepfeffer
500 g Lammschulter	1 Bd. frischer Koriander oder glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz	1 Aubergine
frisch gemahlener Pfeffer	2 mittelgroße Zucchini
1/2 TL Kardamom	3 Fleischtomaten
1/2 TL Kreuzkümmel	
1 Prise gemahlener Zimt	

Den Couscous-Grieß nach Anweisung quellen lassen und im Verlauf der Zubereitung garen.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Die Zwiebeln grob gehackt zufügen. Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Cheyennepfeffer, Tomatenmark und dreiviertel des grob gehackten Korianders (Petersilie) unterrühren. Alles bei milder Hitze zehn Minuten schmoren.

Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden und

zufügen. Ein viertel Liter Wasser aufgießen.

Die Fleischtomaten achteln, entkernen und grob gehackt untermischen.

Bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen.

Mit dem übrigen Koriander (Petersilie) bestreuen und mit dem gegarten CousCous-Grieß und Harissa (siehe dort) servieren.

Jeder würzt es mit Harissa (siehe dort) selbst am Tisch.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 3.3 Gyrosspieße

3 Stiele Koriander (Ersatz: glatte Petersilie)	1 Aubergine (etwa 200 g)
1 TL Salz, gestr.	2 gelbe Paprika
weißer Pfeffer	1 rote Paprika
scharfes Paprikapulver	300 g Rinderroulade
1 EL Rapsöl	400 g Brät oder rheinische Bratwurst
4 EL Export	100 g rotes Paprikamus (Ajvar)

Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus dem Koriander, den Gewürzen, dem Öl und 2 Esslöffeln Bier eine Würzpaste herstellen.

Die Aubergine waschen und den Stielansatz entfernen. Die Frucht in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 5 Minuten im Wasser ziehen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Scheiben je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Paprika waschen, putzen und die rote und eine gelbe Schote in 3x3 Zentimeter große Würfel schneiden. Das Rouladenfleisch flachklopfen, mit etwa 3/4 der Würzpaste bestreichen und in ebenso große Karées schneiden.

Das Brät aus der Wurst drücken, mit dem restlichen Bier und der restlichen Würzpaste vermengen. Jedes Stück Fleisch, Aubergine und Paprika dünn mit dem Brät belegen. Auf Schaschlickspieße abwechselnd Rouladenfleisch, Paprika und Auberginen aufspießen. Die Spieße unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen. Für den Dip die zweite gelbe Paprika fein würfeln, mit dem Paprikamus und gegebenenfalls Creme fraiche verrühren. Dazu passen Bauernbrot und Exportbier.

**Mengenangabe:** 4 Spieße:

### 3.4 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane)

2 Auberginen, à ca. 500 g	20 Oliven, entkernte, schwarze
Salz	1 TL Oregano, getrocknet
8 EL Olivenöl zum Ausbacken	Pfeffer, frisch gemahlen
4 reife Fleischtomaten	4 Scheib. Kalbfleisch aus der Schale zu je et-



wa 100 g  
2 EL Mehl

2 EL Butter

Die Auberginen schälen und quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel kräftig salzen und etwa 30 Min. ziehen lassen.

Den Saft abgießen und die Auberginen trockentupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben portionsweise in insgesamt 6 Esslöffeln Öl bei nicht zu starker Hitze beidseitig anbraten. Beiseite stellen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein schneiden. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, die Tomaten hineingeben, salzen und bei starker Hitze etwa 10 Min. dünsten. Die Oliven, den Oregano und die Auberginen dazugeben und etwa 8 Min. bei mäßiger Hitze schmoren. Salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Fleisch pfeffern und im Mehl wenden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite etwa 3 Min. braten. Salzen und herausnehmen.

Das Fleisch in eine Auflaufform legen, die Auberginen samt der Soße darauf verteilen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.5 Lamm mit Auberginen

#### *Kräuterbutter*

70 g Butter, weich  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 roter Peperoncino, entkernt, fein gehackt  
1 EL Rosmarin, fein gehackt  
1 EL Thymian, fein gehackt  
1/2 TL Salz  
wenig Pfeffer

4 EL Öl zum Backen

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

2 Auberginen, in ca. 5mm dicken Scheiben

#### *Lamm*

Öl zum Braten

4 Lammierstücke (je ca. 150 g)

1 TL Salz

wenig Pfeffer

#### *Auberginen*

**Kräuterbutter:** Alle Zutaten mit einer Gabel mischen, in eine flache Form geben, glatt streichen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

**Auberginen:** Öl würzen, Auberginen damit bestreiken, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Backen (Heißluft): ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Lamm:** Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Fleisch beidseitig je ca. 2 Min. braten.

**Servieren:** Fleisch tranchieren, mit den Auberginen anrichten, Kräuterbutterrollen formen, darauf anrichten.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Kühl stellen:** ca. 1 Std.

**Backen:** ca. 10 Min.

**pro Person:** 454 kcal / 1900 kJ; E 32 g, F 34 g, KH 5 g

### 3.6 Lamm mit Auberginen

800 g Lammschulter ohne Knochen	2 EL Olivenöl
500 g Auberginen	1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
2 Zwiebeln	Salz
4 Tomaten	Pfeffer
25 g Butter	

Auberginen waschen, abtropfen und schälen. In Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und in einem Nudelsieb eine Stunde abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen und hacken. Lammfleisch in große Würfel schneiden. Butter in einer weiten Kasserolle zerlassen, Fleischwürfel fünf Minuten anbraten, bis sie gleichmäßig goldbraun sind. Fleisch mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Zwiebeln in die Kasserolle geben und 3-4 Minuten dünsten. Fleisch wieder zugeben, mit 150 ml Wasser begießen, Kreuzkümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und eine Stunde und 15 Minuten köcheln lassen.

Auberginen gründlich abspülen, das Salz ganz abwaschen und abtrocknen, dabei die Scheiben zwischen zwei Schichten Küchenpapier legen und ausdrücken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen gleichmäßig goldgelb anbraten und mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen. Die Tomatenscheiben in dem gleichen Fett kurz anbraten und auf das Fleisch geben. Das Fleisch mit Auberginen bedecken und fünf Minuten erhitzen. Ganz kurz vor dem Servieren einmal umrühren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Abtropfzeit:** 1 Stunde

**Garzeit:** 1 Stunde 40 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 3.7 Lammfleisch mit Auberginen

800 g Lammfleisch (aus der Schulter)	3 EL Butter
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 EL gehackter Thymian
4 Tomaten	6 EL Olivenöl,
4 Auberginen	4 klein. gelbe oder rote Peperoni
Salz	

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch in 12 Stücke teilen. Zwiebeln, Knoblauch hacken. 3 Tomaten häuten, würfeln. 1 in Scheiben teilen.

Auberginen längs in 24 Scheiben teilen, salzen. Lamm in Butter braten, würzen, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch andünsten. Tomatenwürfel, 125 ml Wasser, Thymian darin einkochen. Auberginen trocknen, in Öl braten. Je 3 Fleischstücke in 6 Scheiben Auberginen wickeln, mit Tomate, Peperoni aufspießen. Auf Soße ca. 45 Min. backen.

Dazu: Reis

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 90 Minuten

**pro Person:** 620 kcal; E 45 g, F 42 g, KH 17 g

### 3.8 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten

2 Auberginen, klein	1.5 dl Olivenöl
4 Knoblauchzehen	400 g Pelatitomaten
12 Lammkoteletts	1 TL Oregano, getrocknet
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	1 TL Balsamicoessig
0.5 TL Rosenpaprika, (scharf)	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte ungeschält in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In 2 Portionen in je 2 Esslöffeln Olivenöl etwa 3 Minuten braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen warm stellen. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Auberginen mit dem Knoblauch hineingeben, salzen und pfeffern und unter häufigem Wenden braten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann die Pelati mitsamt Saft sowie den Oregano beifügen und ungedeckt so lange lebhaft kochen lassen, bis die Auberginen weich sind; die Sauce soll dabei einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Zucker abschmecken. Das Auberginengemüse in einer Platte anrichten und die Lammkoteletts darauf geben. Sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1/2 dl Olivenöl verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Pro Portion:** 696 kcal / 2914 kJ; E 24 g, F 62 g, KH 8 g

### 3.9 Lammkoteletts 'Oriental'

150 g Sahnejoghurt	4 EL Öl
Salz	0.5 TL Anissamen
4 Knoblauchzehen	1 Msp. Zimtpulver

1 Msp. Kreuzkümmel gemahlener  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
0.5 Bd. Minze frische

2 Auberginen mittelgroße  
4 doppelte Lammkoteletts (je etwa 150 g)

1. Den Joghurt salzen und kühlstellen.
2. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Anissamen, das Zimtpulver, den Kreuzkümmel und Pfeffer hinzufügen. Alles etwa 1/2 Minute anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.
3. Die Minze waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und mit der Würzmischung verrühren.
4. Die Auberginen waschen, trockentupfen und die Stielansätze entfernen. Die Auberginen halbieren, das Fruchtfleisch mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit etwas Würzmischung bestreichen. Die Hälften wieder zusammensetzen und die Auberginen in Alufolie einwickeln.
5. Die Fettränder der Lammkoteletts einschneiden. Die Koteletts mit der restlichen Würzmischung bestreichen. Jeweils zwei Koteletts übereinander in eine flache Schüssel legen und zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen.
6. Die Würzmischung von den Lammkoteletts abtupfen. Die Koteletts und die Auberginen auf den Grill legen. Die Koteletts auf jeder Seite 5 - 7 Minuten grillen, dabei nach einigen Minuten mit der Würzmischung bestreichen. Die Auberginen etwa 10 Minuten grillen.
7. Die Auberginen aus der Folie nehmen und auf jede Hälfte einen Klecks Joghurt geben. Mit den Lammkoteletts zusammen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Marinierzeit** 120 Minuten

2700 kJ

### 3.10 Lammspieße mit Auberginen

600 g Lammfleisch aus der Keule  
4 Auberginen kleine  
4 Metallspieße  
4 EL Olivenöl  
Salz

Pfeffer, frisch gemahlen  
Zum Garnieren:  
1 Bd. Petersilie glatte  
1 Tomate mittelgroße  
1 Zitrone

1. Das Lammfleisch waschen und trockentupfen. Das Fleisch mit einem Filiermesser von Häutchen und Sehnen befreien und in Würfel mit 2 1/2 cm Kantenlänge schneiden.
2. Die Auberginen waschen und die Stiele an den Ansätzen abschneiden. In 2 1/2 cm Abstand längs Streifen abschälen. Die Auberginen in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Abwechselnd das Fleisch und die Auberginenscheiben auf die Grillspieße stecken und gut mit dem Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Spieße insgesamt 8 - 10 Minuten grillen.

4. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Stiele unten abschneiden. Die Tomate waschen und achteln. Die Zitrone vierteln.

5. Die Petersilie auf einer Platte verteilen und die Spieße darauf anrichten. Mit den Tomatenachteln und den Zitronenvierteln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2000 kJ

### 3.11 Moussaka

1 kg Lammhack	2 TL Salz
1/4 l Olivenöl	frisch gemahlener Pfeffer
750 g Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	5 EL Semmelbrösel
500 g Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	3 Eier, 1 davon geschlagen
1 groß. Zwiebel, fein gehackt	4 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	45 cl Béchamelsauce, siehe dort
60 g Butter	250 g Hüttenkäse oder Ricotta
3 Tomaten, abgezogen, entkernt und gehackt	60 g Parmesankäse, gerieben
	500 g Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten

Das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Nacheinander jeweils einige Zucchini- und Auberginescheiben in die Pfanne geben und hellbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Lammfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und 3 EL Weckmehl, das geschlagene Ei und die Petersilie dazugeben.

Die Béchamelsauce zubereiten. Die restlichen Eier und die beiden Käsesorten in die Sauce schlagen.

Eine große feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und mit Weckmehl bestreuen. Eine Schicht Kartoffeln in die Form geben und mit der Hälfte der Fleischmischung bedecken. Dann die Auberginescheiben, die restliche Fleischmischung und die Zucchinischeiben in die Form schichten. Zuletzt die Béchamelsauce über die Zutaten geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Man kann nach Belieben eine größere Menge Zucchini verwenden und dafür die Auberginen weglassen.

Getränkertipp: ein trockener Rotwein

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 3.12 Schweineragout mit Auberginen

500 g Schweinefleisch	1 EL Petersilie, gehackt
2 mittelgroße Auberginen	1 Knoblauchzehe
350 g Tomaten in Würfel aus der Dose	6 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1 Msp. Oregano	1 Prise Peperoncino

Auberginen in Würfel schneiden. In ein Sieb geben, mit grobem Salz bestreuen, Gewicht drauflegen und solange stehen lassen bis das braune Vegetationswasser abzutropfen beginnt. Dann mit frischem Wasser spülen, mit Küchenpapier trocknen und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl goldbraun rösten.

Schweinefleisch in Stücke schneiden und in einer Kasserolle mit der gehackten Zwiebel und dem restlichen Öl für 10 Minuten unter öfterem rühren anbraten.

Tomaten und Oregano dazugeben und weitere 15 Minuten bei kleiner Flamme kochen.

Petersilie mit Knoblauch fein wiegen und zusammen mit den Auberginen unter das Ragout mischen. Fünf Minuten aufkochen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 1 Stunden

**Vorbereitung:** 25 Minuten

### 3.13 Türkische Auberginenpfanne

500 g Auberginen	20 g Butter
Salz	2 EL Olivenöl
3 Zwiebeln	grob gem. schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1/2 l heiße Fleischbrühe (Instant)
3 Tomaten	1 EL gehackte Petersilie
750 g Lammschulter (ohne Knochen)	

Auberginen waschen, Stielansatz abschneiden. Auberginen in grobe Würfel schneiden, in einer Schüssel mit 1 El. Salz mischen, 30 Minuten ziehen lassen, danach mit Küchenkrepp trockentupfen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, in Stücke schneiden. Lammfleisch würfeln.

Butter und Öl in einer großen Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 erhitzen, die Auberginen im Fett von allen Seiten hellbraun andünsten, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fleischwürfel in dem verbliebenen Fett anbraten, herausnehmen, zur Seite stellen. Anschließend die Zwiebelwürfel goldgelb dünsten, Tomaten und durchgepressten Knoblauch zugeben, 5 Minuten dünsten, dann das Fleisch untermischen, mit 1 Tl. Salz und mit Pfeffer würzen, mit der Brühe ablöschen, zugedeckt auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 ca. 30 Minuten garen. Dann die Auberginenwürfel zugeben und weitere 20 Minuten garen. Gut abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

2597 kcal / 10879 kJ; E 111 g, F 203 g, KH 44 g





## 4 Geflügelgerichte

### 4.1 Gebackenes Hähnchenfilet

4 Hähnchenbrustfilets, je etwa 120-140 g	2 TL getrocknetes Basilikum
1 groß. Aubergine	Salz, Pfeffer
4 Fleischtomaten	1 Mozzarella
1 Bd. Frühlingszwiebeln	50 g geriebenen Käse
16 Blätter frisches Basilikum oder	2 EL Mandelblättchen

Die gewaschenen Auberginen der Länge nach in 4 dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Darauf die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Tomaten verteilen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Diese auf den Tomatenscheiben verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen und im Backofen bei 180 Grad 10-12 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Hähnchenfilets waschen und in 1-2 EL Öl in einer Pfanne von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, etwas pfeffern und salzen. Bevor die angebratenen Filets auf die Gemüsescheiben gelegt werden, bitte über die Tomatenscheiben das Basilikum und die Mandelblätter verteilen, dann die Filets darauf geben. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und die Filets damit belegen. Den geriebenen Käse darüber verteilen. Alles nochmals bei 180 Grad etwa 20-25 Minuten backen lassen. Für die ganz schnelle Küche kann man das Gemüsehähnchenfilet auf getoastetem Vollwertbrot anrichten, ebenso passt Reis oder Polenta sehr gut zu diesem Gericht.

Tipp: - Wenn die Hähnchenfilets zu dick sind, in etwas dünnere Scheiben schneiden. - Ohne die Hähnchenfilet auch ein schmackhaftes vegetarisches Gericht.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 4.2 Huhn mit Ratatouille

1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)	2 Knoblauchzehen
Salz	4 Zweig(e) Salbei frischer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 EL Olivenöl
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote	1 geschälte Tomaten kleine Dose
1 schlanke Aubergine	125 ml trockener Weiß- oder Rotwein, ersatzweise Hühnerbrühe
2 Zwiebeln weiße	

1. Das Hähnchen in 8 - 12 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Aubergine und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Salbeiblätter waschen und trockenschütteln.

3. In einem großen Topf (möglichst aus Gusseisen) etwa 1 El. Öl erhitzen. Die Hühnerenteile darin portionsweise knusprig braun braten und herausnehmen.

4. Danach die Aubergine im verbliebenen Fett anbraten und herausnehmen. Den Paprika und die Zucchini im restlichen Öl anbraten und herausnehmen.

5. Danach die Zwiebeln, den Knoblauch und den Salbei kurz braten. Die Tomaten und den Wein dazugeben, salzen, pfeffern und die Hähnchenteile einlegen.

6. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse dazugeben, abschmecken und zugedeckt weitere 20 Minuten schmoren lassen.

Dazu schmeckt Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1700 kJ

### 4.3 Poulet in Auberginen

<i>Kräuteröl</i>	4 Pouletbrüstli (je ca. 170 g)
3 EL Olivenöl	4 Zweiglein Rosmarin
3/4 TL Salz	8 Tranchen Bratspeck
wenig Pfeffer	600 g kleine fest kochende Kartoffeln, halbiert
1 TL Rosmarin, fein gehackt	1 EL Olivenöl
<i>Weitere</i>	1/2 TL Salz
4 längliche Auberginen, (je ca. 250 g)	

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

Auberginen längs bis auf ca. 1 cm einschneiden. Inneres mit einem Löffel bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand herauslösen. Auberginen innen mit wenig Kräuteröl bestreichen. Pouletbrüstli im restlichen Kräuteröl wenden, in die Auberginen legen. Je 1 Zweiglein Rosmarin darauflegen, Auberginen mit je 2 Tranchen Speck umwickeln, mit Zahnstochern fixieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kartoffeln mit dem Öl mischen, auf dem Blech verteilen.

Braten im Ofen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Kartoffeln salzen.

Tipp: Pouletbrüstli mit je 2 Tranchen Speck umwickeln, in einer Bratpfanne beidseitig je ca. 3 Min. braten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Braten im Ofen:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 559 kcal / 2337 kJ; E 53 g, F 25 g, KH 29 g

#### 4.4 Pouletbrüstchen auf marinierten Auberginen

3 Auberginen (ca. 600 g)	1 Stück Zitronenschale
1 EL Salz	<i>POULETBRÜSTCHEN</i>
Oliven- oder anderes Öl zum Braten	4 Pouletbrüstchen (ca. 600 g)
<i>MARINADE</i>	1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle
1 dl Weißwein	wenig Zimt
2 EL Aceto di Modena oder Rotweinessig	Oliven- oder anderes Öl zum Braten
1 Zwiebel, fein gehackt	1/2 rote und
1 Knoblauchzehe, gepresst	1/2 gelbe Peperoni, klein gewürfelt
1 Zimtstange	1/2 Bd. Basilikum, fein geschnitten
5 weiße Pfefferkörner, zerdrückt	

Vorbereiten: Auberginen längs in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden, auf Haushaltspapier auslegen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten stehen lassen. Entstandene Flüssigkeit mit Haushaltspapier trocken tupfen. Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Auberginen portionenweise beidseitig anbraten, in eine Platte legen.

Marinade: Alle Zutaten aufkochen, heiß über die Auberginen gießen. Mindestens 2 Stunden zugedeckt marinieren.

Pouletbrüstchen: Fleisch kurz vor dem Braten würzen. Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen, Fleisch begeben, bei mittlerer Hitze beidseitig je 5 Minuten braten, weitere 5 Minuten zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte durchziehen lassen. Das Pouletfleisch muss durchgebraten sein.

Servieren: Auberginen auf 4 Teller verteilen. Pouletbrüstchen schräg in Tranchen schneiden, auf die Auberginen legen, mit Peperoni und Basilikum garnieren. Restliche Marinade durch ein Sieb gießen, separat dazu servieren.

Tipp: Statt Auberginen Zucchini verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 5 Käsegerichte

### 5.1 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

3 Auberginen mittelgroße	1 Bd. Basilikum frisches
Salz	3 Knoblauchzehen
3 Fleischtomaten große	2 Kugel(n) Mozzarella (250 g)
3 Eier	1 EL Butter
5 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Sardellenfilets	4 EL frisch geriebener Parmesan oder Hartkäse
1 Bd. Petersilie	

1. Die Auberginen waschen, die Stielansätze entfernen und längs in knapp zentimeterdicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und zur ursprünglichen Form zusammensetzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten in kochendem Wasser sekundenlang überbrühen, Haut abziehen, Früchte in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Mit dem Eierschneider in Scheiben zerteilen. Den Backofen auf 220° schalten, das Backblech mit erhitzen.

3. Die Auberginenscheiben abtropfen und mit Küchenkrepp trocknen. Die Schnittflächen mit 2 Esslöffeln Olivenöl bestreichen, aufs heiße Backblech legen und im Backofen (Mitte) in 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, Hitze auf 180° zurückschalten.

4. Die Sardellenfilets abspülen, trocknen und hacken. Die Petersilie und die Blätter vom Basilikum waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch pellen, sehr fein würfeln, mit den Kräutern vermischen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

5. Eine Auflaufform mit der Butter ausstreichen, zunächst eine Lage Auberginenscheiben hineingeben, darauf Eier- und Tomatenscheiben legen, einen Teil der Sardellen darüber streuen, Mozzarella darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. So fortfahren, bis alles verbraucht ist, die letzte Lage soll aus Käse bestehen.

6. Zum Schluss die Kräuter-Knoblauchmischung darauf verteilen, den Parmesan darüber streuen und die restlichen 3 El. Olivenöl darüber träufeln. In den Ofen (Mitte) schieben und in 35 - 40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, in der letzten Viertelstunde mit Alufolie abdecken.

Dazu einen bunten Salat servieren.

Statt Auberginen schmecken auch Zucchini gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1400 kJ

## 5.2 Couscous-Auberginen

2 Auberginen, ca. 500 g	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
wenig Weißwein	Pfeffer aus der Mühle
1 Frühlingszwiebel	80 g Couscous
1.5 dl (150 ml) Gemüsebouillon	200 g Schweizer Raclettekäse
4 dl (400 ml) Tomatensauce, fertig zubereitet	250 g Cherrytomaten (Kirschtomaten)

Auberginen der Länge nach halbieren, mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen knapp 1 cm breiten Rand stehen lassen. Ausgehöhlte Auberginen mit Weißwein auspinseln. Frühlingszwiebel mit grünen Röhrchen in feine Ringe schneiden. Ausgehöhltes Auberginen-Fruchtfleisch mit Gemüsebouillon, 1 dl Tomatensauce, Frühlingszwiebeln, Kräutern und Pfeffer aufkochen. Couscous einrieseln, vom Herd nehmen und 7 Minuten quellen lassen. Zwei Drittel des Raclettekäses in kleine Würfel, ein Drittel in Stäbchen schneiden. Käsewürfel unter den Couscous mischen, Auberginenhälften damit füllen. Cherrytomaten halbieren, in den Couscous drücken. Auberginen mit Käsestäbchen belegen, in der Mitte des auf 200 C vorgeheizten Ofens 58 Minuten überbacken. Restliche Tomatensauce erwärmen, mit den Auberginen anrichten.

**Mengenangabe:** 2 Personen

## 5.3 Puffer-Raclette

1.8 kg Kartoffeln mehlig kochende	Salz
Salz	5 EL Öl
4 Eier	3 Paprikaschoten rote
etwas Mehl Nach Bedarf	500 g Greyerzer Käse
150 g Kokosfett zum Braten	Paprikapulver, edelsüß
500 g Auberginen möglichst kleine	

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und abbrausen. Auf der Gemüsereibe raspeln und in einem mit einem Tuch ausgelegten Sieb abtropfen lassen; dabei im Tuch leicht ausdrücken. Die Kartoffelmasse mit Salz und den Eiern vermengen; wenn die Masse zu weich ist, mit etwas Mehl anreichern.

2. Nach und nach wenig Kokosfett in einer Pfanne zerlassen, jeweils 3 - 4 Tl. der Kartoffelmasse im Fett in Größe der Raclettepfännchen verstreichen und von beiden Seiten knusprig braten. Die fertigen Puffer im leicht geöffneten Backofen bei 150 ° heiß halten.

3. Die Auberginen waschen, abtrocknen, hauchdünn längs in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen. 15 Minuten ziehen lassen, kurz abspülen, trockentupfen, quer halbieren und in Öl portionsweise braten. Die Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden und mit den Auberginen anrichten.

4. Den Käse in dünne Scheiben in Größe der Pfännchen schneiden und anrichten. Jeweils

einen Puffer in das Pfännchen legen, diesen mit einer Auberginenscheibe, Paprikastreifen und einer Käsescheibe belegen, den Käse mit wenig Paprikapulver bestreuen und überbacken.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

3780 kJ

#### 5.4 Raclette Symphonie végétale

1 kleine, längliche Aubergine	fen geschnitten
Salz	1 klein. Zucchini
wenig Zitronensaft	einige Rosmarinnadeln, gehackt
Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst	200-250 g Schweizer Raclettekäse
1 mittl. Tomate, geschält, entkernt, in Strei-	

Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, großzügig salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 150 °C Ofentemperatur während 20-30 Minuten weich schmoren. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und den Knoblauch darüber verteilen. Zucchini vierteln und fächerartig einschneiden. Die Auberginenscheiben in die Pfännchen verteilen, Zucchinihöcker und Tomatenstreifen daraufgeben, würzen, Raclettekäse darauf legen und schmelzen lassen. Tipp: Tomaten und Zucchini durch verschiedenfarbige Peperoni ersetzen.

**Mengenangabe:** 8 Pfännchen





## 6 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 6.1 Auberginen

2 Auberginen, längliche Form	1/2 EL Öl
1/2 Zitrone, Saft	1 Zwiebel, gehackt
8 Specktranchen, dünn geschnitten	1 Knoblauchzehe, gepresst
4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	1/2 TL Salz
1 rote Peperoni und	Pfeffer
1 grüne Peperoni, in Ringe geschnitten	Salbei
1 Knoblauchzehe, gehackt	Zimt
1/2 dl Bouillon, zum Übergießen	1/2 dl Weißwein
<i>Fleischmasse</i>	1/2 dl Bratensauce oder Bouillon
200 g Rindfleisch, gehackt	Margarine zum Einfetten der Form

Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch begeben, würzen. Weißwein und Bratensauce dazugießen, das Ganze 10 Minuten köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, auskühlen lassen.

Auberginen waschen, Stielansatz entfernen, Frucht der Länge nach halbieren, Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln.

Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten legen und viermal der Länge nach fächerartig einschneiden, so dass die Frucht am Stielansatz noch zusammenhängt. Schmale Seite (Stielansatz) mit je 2 Specktranchen umwickeln.

Geschnittene Zwiebel, Peperoni und den Knoblauch auf den Boden einer gefetteten feuerfesten Form streuen, Auberginen mit der gewölbten Seite nach oben auf das Gemüse legen.

Die fertig zubereitete Fleischmasse in die Einschnitte der Auberginen verteilen, das Ganze etwas zusammenpressen, Bouillon dazugießen, Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben.

Kochzeit: ca. 40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

### 6.2 Auberginen Genueser Art

4 Auberginen	500 g Hackfleisch, gemischt
Zitronensaft	einige frische Basilikumblätter, gehackt
etwas Tomatenpüree	1 Knoblauchzehe, gepresst
Bouillon oder Tomatensaft	2 EL Mandelblättchen oder Pinienkerne
Margarineflöckli	1 TL Salz
<i>Füllung</i>	Pfeffer nach Belieben
	fein gehacktes Fruchtfleisch

Die halbierten Auberginen leicht aushöhlen, mit Zitronensaft bepinseln, Höhlung mit etwas Tomatenpüree ausstreichen und die rohe Fleischfüllung verteilen. Bouillon oder Tomatensaft in die Gratinform gießen, Gemüse zugedeckt im vorgeheizten Ofen während 20 bis 30 Minuten bei 220 Grad weichdämpfen. Dann Folie entfernen, Auberginen mit Margarineflöckli belegen und bei 250 Grad kurz überbacken.

Füllung: Alle Zutaten gut vermischen und roh in das vorbereitete Gemüse füllen.

Tipps - Anstelle der Auberginen können auch Tomaten genommen werden, dazu wird die Fleischfüllung kurz angedämpft und anstelle der Mandelblättchen die Deckel der Tomaten fein gewürfelt beigemischt. - Anstelle von Bouillon kann auch das ausgehöhlte Fruchtfleisch der Tomaten auf dem Formenboden verteilt werden.

### 6.3 Auberginen Krung Thep

2 Tassen Auberginen, klein geschnitten	1 Tasse Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen, frisch gepresst	1 EL Petersilie, frisch gehackt
2 TL Ingwerwurzel, gehackt	1 EL Currypulver
1 Tasse Zwiebel, klein geschnitten	3 EL Öl
1 Prise schwarzer Pfeffer	

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Auberginen sautieren und dann nach dem Abtropfen auf einen Teller beiseite stellen. Nun in der Pfanne die Zwiebeln, den Ingwer und Knoblauch anbraten lassen und nach und nach die Gemüsebrühe hinzugießen. Umrühren und anschließend die Auberginen wieder begeben. Mit Curry, Pfeffer und Petersilie würzen und nochmals gut umrühren. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Mit Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.4 Auberginen mit Couscous

200 g Couscous	300 g Hackfleisch (z.B. Rind oder Lamm)
2 dl Gemüsebouillon, siedend	1 Zwiebel, fein gehackt
1 Zitrone, nur 3 El Saft	1 Knoblauchzehe, gepresst
4 Auberginen (je ca. 250 g)	2 dl Gemüsebouillon
2 EL Olivenöl	1/2 TL Salz
1/4 TL Salz	wenig Pfeffer
Olivenöl zum Braten	Butterflöckli

Couscous in eine Schüssel geben, Bouillon und Zitronensaft darüber-gießen, mischen, Couscous zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Auberginen mit dem Stiel längs halbieren, mit einem Löffel bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Inneres fein hacken, für

die Füllung beiseite stellen. Auberginenhälften innen mit Öl bestreichen, salzen, in ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Zwiebel, Knoblauch und beiseite gestelltes Aubergineninneres ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon dazu-gießen, aufkochen. Fleisch wieder begeben, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. zugedeckt köcheln, würzen. Die Hälfte des Couscous daruntermischen, Masse in die vorbereiteten Auberginen füllen, restliches Couscous und Butterflöckli darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Gratinieren:** ca. 20 Min.

**pro Person:** 483 kcal / 2022 kJ; E 24 g, F 21 g, KH 49 g

## 6.5 Auberginen mit Dal

4 mittelgroße Auberginen (etwa 1 kg)	1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
4 EL Zitronensaft	0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	Cayennepfeffer
900 g Tomaten	250 g Linsen rote
1 Zwiebel	0.75 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Petersilie glatte
1 Ingwer (haselnussgroß)	4 EL Crème fraîche
2 EL Butterschmalz	Öl Für die Form:

1. Die Auberginen waschen, längs halbieren und mit einem Löffel bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand aushöhlen. Mit 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln, salzen und ziehen lassen. Das ausgelöste Auberginenfleisch klein würfeln.

2. Die Tomaten häuten, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen, hacken.

3. Das Schmalz erhitzen, den Knoblauch, den Ingwer, etwas Salz und die Gewürze darin kurz anrösten. Die Zwiebel, die Auberginenwürfel und 2 El. Tomatenfleisch mitdünsten. Die Linsen einrühren, 1/2 l Brühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

4. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Eine große Gratinform einfetten.

5. Den Linsenbrei mit dem restlichen Zitronensaft und Salz würzen. Die Petersilie fein hacken. Die Hälfte unter den Brei heben, das Mus in die abgetupften Auberginen einfüllen. Je 1 El. Crème fraîche auf die Auberginen geben. Das übrige Tomatenfleisch und die restliche Brühe drumherum verteilen. Die Auberginen zugedeckt im Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) etwa 30 Minuten schmoren. Mit der übrigen Petersilie bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

1200 kJ

## 6.6 Auberginen mit Fleisch-Gemüsefüllung

4 klein. Auberginen	3 Stängel Stangensellerie, in 1/2 cm dicken Scheibchen
Olivenöl	50 g Sultaninen
<i>FÜLLUNG</i>	3 dl Fleischbouillon
1 EL Öl oder Bratbutter	Salz, nach Bedarf
300 g gehacktes Rindfleisch	Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel, gehackt	

Vorbereiten: Von den Auberginen einen Deckel wegschneiden, Auberginen bis auf 1/2 cm aushöhlen, Innenseite mit Olivenöl bepinseln. Ausgehöhltes hacken, beiseite stellen. Die Auberginenhüllen in eine ofenfeste Form stellen.

Füllung: Öl oder Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch anbraten. Zwiebeln begeben, andämpfen. Gehacktes Auberginenfleisch, Stangensellerie und Sultaninen begeben, mit dämpfen. Mit der Hälfte der Bouillon ablöschen, einkochen, würzen, auskühlen. Füllung in die ausgehöhlten Auberginen verteilen, restliche Bouillon in die Form gießen.

Garen: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 6.7 Auberginen mit Grünkern

2 Auberginen (etwa 600 g)	100 g Grünkernschrot
Salz	0.5 l Gemüsebrühe
1 Vollkornbrötchen vom Vortag	1 Bd. Petersilie glatte
6 EL Milch	1 Ei
0.5 Paprikaschote rote	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	Öl Für die Form und zum Bestreichen:
2 EL Olivenöl	

1. Die Auberginen waschen, putzen und jeweils in Scheiben von etwa 4 cm Länge schneiden. Bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand aushöhlen, salzen.

2. Das Brötchen würfeln. Die Milch aufkochen, darüber gießen und die Würfel quellen lassen.

3. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Eine Gratinform einfetten. Die Auberginenringe innen und außen einölen, in die Form setzen. Im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) etwa 10 Minuten vorbacken.

4. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein würfeln und

in 1 EL Olivenöl andünsten. Die Paprikawürfel mitdünsten. Den Grünkern einrühren, kurz anrösten, mit 300 ml Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

5. Die Petersilie hacken. Mit dem ausgedrückten Brötchen und dem Ei unter die Farce mischen, salzen und pfeffern. In die Auberginenringe füllen, die übrige heiße Brühe angießen. Im Ofen bei 200 ° (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) 20 Minuten garen.

Die Auberginen passen zu Koteletts.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

950 kJ

## 6.8 Auberginen mit Hackfleisch-Füllung

4 Auberginen (ca. 1,2 kg)

etwas + 3 EL Öl

1 Brötchen vom Vortag

2 mittelgroße Zwiebeln

1 EL Tomatenmark

1 Dos. (850 ml) Tomaten

1 TL Gemüsebrühe (Instant)

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

5 Stiele Oregano

oder 1 TL getr. Oregano

500 g gem. Hackfleisch

1 Ei

4 EL ger. Parmesan-Käse

Auberginen putzen, waschen, halbieren, längs einschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein geöltes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten vorbacken. Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen, hacken. Die Hälfte in 3 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit 150 ml Wasser und Tomaten samt Saft ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten köcheln. Oregano waschen und, bis auf etwas, hacken. Brötchen gut ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Rest Zwiebeln, Oregano und Gewürzen verkneten. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben in eine geölte Auflaufform legen. Das weiche Fruchtfleisch mit 2 Esslöffeln für die Füllung zur Seite drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackteig in die Mitte geben. Tomatensoße angießen. Alles mit Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 45 Minuten backen. Mit dem übrigen Oregano garnieren. Dazu passt Reis. Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 710 kcal / 2980 kJ; E 43 g, F 27 g, KH 69 g

## 6.9 Auberginen mit Käse-Nusskruste

1 kg Auberginen	6-8 EL Olivenöl
Salz	1 Dos. (850 ml) Tomaten
Pfeffer	1-2 TL Gemüsebrühe
Zucker	5-6 EL Mehl
2 mittelgroße Zwiebeln	Fett für die Förmchen
2 Knoblauchzehen	150-200 g Fetakäse
2-3 Stiele Thymian	3-4 EL Walnusskerne

Auberginen putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und Blättchen abzupfen.

Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomaten samt Saft, Vs 1 Wasser, Brühe und Thymian einrühren und ca. 10 Minuten köcheln. Tomaten dabei grob zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Auberginen trocken tupfen und im Mehl wenden. Im restlichen heißen Öl portionsweise von jeder Seite goldbraun braten.

Auberginen in 4 gefettete ofenfeste Förmchen legen. Soße darüber verteilen. Käse würfeln, Nüsse hacken. Beides darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen.

Dazu schmeckt Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 380 kcal; E 13 g, F 27 g, KH 19 g

### 6.10 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse

600 g Auberginen	1 gelbe Paprikaschote
Salz	200 g Zucchini
Kurkuma	6 EL Öl
1 EL Mehl	1 EL scharfer Senf
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
4 Tomaten	

Die Auberginen waschen, putzen, quer in 1/2 cm dicke Scheiben teilen. Mit Salz, Kurkuma auf beiden Seiten würzen, dann mit Mehl bestäuben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprika, Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen und würfeln. Aus den Zucchini mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln auslösen.

Die Auberginen in 4 EL heißem Öl braten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel in 2 EL Öl dünsten. Nacheinander Paprika, Zucchini und Tomaten

zufügen, mitdünsten. Mit Senf, Salz, Pfeffer sowie Tomatenmark abschmecken und mit den Auberginen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 200 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 10 g

### 6.11 Auberginen mit Roquefortkäse

1 1/2 l Wasser	1 Bd. Basilikum, gehackt
Salz	2 EL Tomatenmark
4 Auberginen (je etwa 250 g)	Salz
4 Zwiebeln	Pfeffer
6 Scheib. Toastbrot	200 g Roquefortkäse
6 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl
100 g Pinienkerne	

Wasser mit Salz ankochen, ungeschälte, halbierte Auberginen hineingeben und 8 Minuten fortkochen.

Zwiebeln und Toastbrot in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln, Toastbrot und Pinienkerne darin kurz rösten.

Das Fruchtfleisch aus den Auberginen so herauslösen, dass ein etwa 1/2 cm breiter Rand stehen bleibt. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zum Brotgemisch geben. Basilikum, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und zerdrückten Roquefortkäse untermischen. Auberginenhälften in eine Auflaufform setzen, Masse in die Auberginen füllen und mit Öl beträufeln. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 15 bis 20 Minuten.

Beilage: Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.12 Auberginen mit Rosinen

500 g Auberginen	1 Bd. Basilikum
etwas Salz	125 ml weißer Balsamessig
50 g Rosinen	1 EL Zucker
2 EL Pinienkerne	1 EL Kapern
10 EL Olivenöl	etwas schwarzer Pfeffer
2 rote Zwiebeln	50 g grüne Oliven
250 g Strauchtomaten	

Die Auberginen waschen und in Würfel schneiden. Dann kräftig salzen und Flüssigkeit ziehen lassen. Die Rosinen 15 Minuten in Wasser einweichen. Die Pinienkerne in einer Pfanne

ohne Fettzugabe kurz rösten. In einer Pfanne 8 El Öl erhitzen. Die Auberginenwürfel trockentupfen, im heißen Öl in etwa 15 Minuten goldbraun braten, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das restliche Öl erhitzen, die in Ringe geschnittenen Zwiebeln leicht anbraten, die entkernen und gewürfelte Tomaten und die Hälfte des fein gehackten Basilikums dazugeben. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Weißweinessig, Zucker, Pinienkerne, Kapern und abgetropfte Rosinen zu den Tomaten geben. Die Sauce mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Auberginen und klein geschnittene Oliven dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Alles etwas abkühlen lassen und mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitungszeit für die Auberginen:** ca. 2 Std.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

### 6.13 Auberginen mit Tomaten

4 klein. Auberginen	2 EL Olivenöl
3 reife Tomaten	Oregano
120 g Büffelmozzarella	Rosmarin
80 g Krume von frischem Weißbrot	Salz
50 g entsteinte schwarze Oliven	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

Backofen auf 180° vorheizen. Mozzarella abtropfen und in Würfel schneiden. Brotkrume zerkrümeln und Knoblauch hacken. Tomaten waschen und abtrocknen, abziehen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch grob zerkleinern.

Auberginen waschen und abtrocknen, auf den Rost des Backofens legen und 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann längs halbieren.

Auberginen aushöhlen, dabei etwa 1/2 cm stehen lassen. Fruchtfleisch hacken und in eine Schüssel geben. Brot, Tomaten, Mozzarella, Knoblauch, Oliven, etwas gehackten Rosmarin und Oregano zugeben.

Diese Zubereitung mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und in die Auberginen füllen. Nochmals in den Ofen schieben und zehn Minuten backen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 6.14 Auberginen mit Tomaten



<i>Zutaten</i>	1 TL Mehl
400 g Auberginen	2 EL Olivenöl
250 g Fleischtomaten	1 kl. Zweig Rosmarin
Salz	1/2 klein. Knoblauchzehe
weißer Pfeffer	1 Schalotte oder kleine Zwiebel

Gewaschene Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben mit Salz bestreuen, ca. 15 Minuten stehen lassen, die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenkrepp abtupfen. Fleischtomaten überbrühen, Haut abziehen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden. Auberginenscheiben mit Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, portionsweise auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 mit Olivenöl goldgelb braten, wenden, mit Rosmarinnadeln bestreuen, etwas salzen.

In einem Topf etwas Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, den zerdrückten Knoblauch und die in Scheiben geschnittene Schalotte zugeben, glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, 2-3 Minuten andünsten.

Die Auberginenscheiben mit dem Tomatengemüse anrichten. Als kleinen Abendimbiß mit frischem Stangenweißbrot oder als Gemüsebeilage zu gebratenem Fleisch servieren. 7 g Eiweiß, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1586 kJ, 378 kcal.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 6.15 Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich

8 Stangen Minze	5 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer	125 g zimmerwarme Butter
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	4 klein. Auberginen (je 150 - 200 g)
1 TL Paprikapulver	

Zubereitung: Die Butter in eine kleine Rührschüssel geben und mit den Schneebesens eines Rührgerätes ca. 5 Min. lang auf höchster Stufe weiß-schaumig schlagen. Frühlingszwiebeln und Minze waschen. Wurzeln und welke Blätter von den Zwiebeln entfernen und in feine Ringe schneiden. Minzblättchen abzupfen, ebenfalls fein schneiden. Kräuter mit der Butter mischen und mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auberginen waschen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bei mittlerer Hitze auf dem Grill ca. 10-12 Min. garen, dabei ab und zu umdrehen. Gegrillte Auberginenscheiben mit der Zwiebel-Minz-Mischung bestreichen und servieren.

Tipp: Für dieses Rezept eignet sich am besten mildgesäuerte Butter. Für eine Auberginencreme als Dip oder Brotaufstrich können Sie die Auberginen ca. 20 Min. im Ganzen garen. Dann halbieren, das Fruchtfleisch herauslöffeln und mit Kräuter-Butter mischen. Die Auberginen vor dem Grillen mit einer Gabel von allen Seiten anstechen damit sie auf dem Grill nicht platzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 6.16 Auberginen mit Zwiebeln

800 g längliche Auberginen	4 EL Rotweinessig
2 reife Tomaten	Olivenöl
2 Zwiebeln	Salz
3 Lorbeerblätter	

Auberginen waschen und abtrocknen. Enden abschneiden und längs in Scheiben schneiden. Mit Salz bedecken und zehn Minuten Wasser abtropfen lassen, dann abtrocknen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und Auberginen braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten abziehen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Bratfett entfernen und in der gleichen Pfanne die Tomaten braten. Mit den Auberginen auf einen Teller legen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Kasserolle drei EL Öl mit Lorbeer erhitzen und die Zwiebel zehn Minuten sanft anbraten. Salzen und Essig zugießen. Zwiebeln vom Herd nehmen, über die Auberginen gießen und vor dem Servieren drei Stunden marinieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garzeit:** 25 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 6.17 Auberginen Mykonos

4 Auberginen	3 EL Olivenöl
Salz	2 TL Mehl
1 Zwiebel	125 ml Milch
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer
500 g Tomaten	1 Ei
1/2 Bd. Petersilie	2 EL Semmelbrösel
6 Salbeiblätter	1 EL Butter in Flöckchen
200 g Rinderhackfleisch	

Auberginen halbieren, salzen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und hacken. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Die Kräuter hacken.

Auberginen in Salzwasser blanchieren. Fruchtfleisch auslösen, Gemüse in Form setzen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Hack im Öl anbraten. Das Mehl zugeben. Milch einrühren. Auberginenfleisch und Tomaten zugeben. Würzen. 5 Min. garen, abkühlen. Ei zugeben. In Auberginen füllen. Brösel, Butter daraufgeben. 30 Min.

backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 65 Minuten

**pro Person:** 390 kcal; E 19 g, F 24 g, KH 24 g, BE 2

### 6.18 Auberginen »Saloniki«

4 mittelgroße Auberginen	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	Salz
Salz	1 TL Rosmarin
2 TL Senf	8 EL Paniermehl
3 Zwiebeln	40 g Butter

Auberginen längs halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und grob hacken. Öl erhitzen, Auberginenhälften von allen Seiten darin anbraten. Herausnehmen, in eine gefettete Auflaufform setzen, salzen und mit Senf bestreichen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und mit dem Fruchtfleisch im Öl anbraten. Salzen und in die Auberginenhälften füllen. Mit Rosmarin und Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen daraufgeben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C 20 bis 25 Minuten. Beilage: Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.19 Auberginen-Kaviar

600 g Auberginen, längs halbiert	2 Knoblauchzehen, gepresst
Olivenöl zum Bestreichen	2-3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	1/4 TL Salz
1 Zwiebel, fein gehackt	wenig Pfeffer aus der Mühle

Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen. Ca. 30 Min. im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen braten. Das Fruchtfleisch muss ganz weich sein. Mit einem Löffel aus der Schale lösen, pürieren. Olivenöl warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 10 Min. andämpfen. Püree ca. 3 Min. mitdämpfen. Herausnehmen, Zitronensaft daruntermischen, würzen, abkühlen.

Servieren: zu geräuchertem Fisch, als Vorspeise mit Butter und Toast.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

**Mengenangabe:** 400 Gramm

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**Pro 100 g:** 95 kcal; E 2 g, F 6 g, KH 396 g

### 6.20 Auberginen-Piccata mit Kräuterreis

250 g Langkornreis	1/ TL Salz
Salzwasser, siedend	wenig Pfeffer
1 Bd. Basilikum	2 EL Mehl
1 Bd. Schnittlauch	2 frische Eier
1/2 TL Salz	80 g geriebener Parmesan
2 Auberginen (je ca. 200 g)	Bratbutter zum Braten

Reis im Salzwasser ca. 20 Min. knapp weich kochen, abtropfen. Basilikum und Schnittlauch grob schneiden, daruntermischen, salzen.

Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit dem Käse in einem tiefen Teller verklopfen. Auberginen im Mehl, dann in der Eimasse wenden.

Auberginenscheiben portionenweise in der heißen Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**pro Portion:** 384 kcal; E 17 g, F 10 g, KH 56 g

### 6.21 Auberginen-Pizza

Zutaten für 1 Backblech:	600 g Fleischtomaten
0.5 Würfel Hefe (20 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise(n) Zucker	6 Sardellenfilets eingelegte
400 g Mehl	800 g Auberginen
Salz	100 g Oliven schwarze
0.25 l Buttermilch	300 g Mozzarella
2 EL Olivenöl	Fett für das Backblech

1. Die Hefe mit dem Zucker und 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser verrühren. 2 El. Mehl untermischen. Den Vorteig zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Das restliche Mehl in eine große Schüssel sieben, in die Mitte den Vorteig geben. Mit 1/2 Tl. Salz, der Buttermilch und dem Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

3. Den Backofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf das Blech legen und gleichmäßig hineindrücken.

4. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Auf dem Teig verteilen,

dabei einen schmalen Rand lassen. Salzen und pfeffern. Die Sardellen abspülen, trockentupfen, längs halbieren und auf die Tomaten legen. Die Auberginen putzen, waschen und in ganz feine runde Scheiben schneiden. Auf die Pizza legen, salzen, pfeffern und die Oliven darüber streuen. Den Mozzarella würfeln und die Pizza damit bedecken.

5. Die Pizza im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Ruhezeit** 90 Minuten

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

3200 kJ

## 6.22 Auberginen-Röllchen

2 Auberginen	200 g Rinderhackfleisch
Salz	60 g geriebener Parmesan
1/2 Bd. Kerbel	Pfeffer
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	4 EL Balsamico-Essig
200 g getrocknete Tomaten in Öl	2 EL Zitronensaft

Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Kerbel abbrausen, trockentupfen und Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen. Knoblauch abziehen und hacken. Tomaten in Stücke schneiden. Alles mit Hackfleisch und Parmesan verkneten. Salzen und pfeffern.

Auberginen abbrausen, trockentupfen. Mit Hackmasse bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. In eine gefettete Auflaufform legen, mit Öl beträufeln. Auberginenröllchen ca. 30 Min. im Ofen garen. Dann mit Essig sowie Zitronensaft beträufeln und ca. 20 Min. ziehen lassen. Evtl. mit Kerbel garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 330 kcal; E 17 g, F 25 g, KH 8 g

## 6.23 Auberginen-Rollen

2 Auberginen (je ca. 300 g), längs in je 8 ca. 5 mm dicken Scheiben	2 Tomaten (je ca. 90 g)
2 EL Olivenöl	200 g Feta, in Würfeli
1/4 TL Salz	1 EL Thymianblättchen
2 Scheib. Toastbrot (je ca. 40 g), getoastet	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1/2 Knoblauchzehe	<i>Sauce</i>

3 EL Aceto balsamico bianco  
 3 EL Olivenöl  
 beiseite gestelltes Tomateninneres

2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten  
 1/4 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

Auberginenscheiben beidseitig mit Öl bestreichen. Portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 1 Min. braten, auf einer Platte auslegen, salzen.

Toastbrot mit Knoblauch einreiben, in Würfel schneiden. Tomaten aushöhlen. Inneres durch ein Sieb streichen, beiseite stellen. Rest in Würfel schneiden, mit Brot- und Fetawürfeln sowie Thymian mischen, würzen.

Je zwei Auberginenscheiben so nebeneinander legen, dass sich die Längsseiten etwas überlappen, Füllung darauf verteilen, aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, Soße würzen. Auberginenrollen in derselben Pfanne nur noch heiß werden lassen, mit der Soße servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca.45 Min.

**Pro Person:** 351 kcal / 1469 kJ; E 13 g, F 26 g, KH 16 g

## 6.24 Auberginen-Schiffchen

400 g Lammhackfleisch  
 50 g Reis, gekocht  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 1/2 Zwiebel, gehackt  
 1 TL Salz

wenig Pfeffer  
 1 Msp. Paprika  
 1 Msp. Oregano  
 2 groß. Auberginen  
 wenig Reibkäse

Vorbereiten: Das Hackfleisch mit den Zutaten bis und mit Oregano mischen. Die Auberginen der Länge nach halbieren und aushöhlen. Die Fleischfüllung in die Schiffchen verteilen, dann Reibkäse darüberstreuen, in eine feuerfeste Form geben.

Garen: 30-40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Das Lammhackfleisch durch anderes gehacktes Fleisch ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 6.25 Auberginen-Taler

350 g Tomaten  
 100 g grüne Oliven  
 1 EL Öl  
 1 EL Balsamessig  
 Salz, Pfeffer

1 Aubergine  
 40 g Mehl  
 6 EL Olivenöl  
 Basilikum

## 6.26 Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung *Cannelloni di melanzane ripieni con formaggio*

Tomaten häuten und würfeln. Oliven hacken. Mit Öl, Balsamessig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und in Mehl wenden. In Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten. Mit Tomaten belegen und mit Basilikum bestreuen.

### **6.26 Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung *Cannelloni di melanzane ripieni con formaggio fresco e prosciutto***

2 mittl. Auberginen	400 g Stückige Tomaten (Dose)
4 EL natives Olivenöl extra	150 g Minimozzarella-Kugeln
6 Scheib. Italienischer Kochschinken	Etwas Basilikum zum Servieren
200 g Frischkäse	Etwas Ciabatta zum Servieren
1 EL Semmelbrösel	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	fer
6 Stiele Oregano	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, von den Enden befreien und der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben leicht salzen und zum Wasserziehen 10 Minuten beiseitestellen.

Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, auf beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen und flach auf ein Backblech legen. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.

Den Schinken in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Frischkäse und Semmelbröseln verrühren. Salzen und pfeffern.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Eine Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben. Die Auberginenscheiben mit der Schinken-Frischkäsemischung bestreichen und aufrollen. Die Röllchen nebeneinander in die Auflaufform legen.

Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in einer Schüssel mit Tomaten und Minimozzarella-Kugeln vermischen. Die Mischung salzen und pfeffern und auf die Auberginencannelloni geben. Die Cannelloni in ca. 25 Minuten goldbraun überbacken. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Cannelloni mit Basilikumblättchen bestreut servieren, das Ciabatta dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### **6.27 Auberginenkroketten mit Minze**

700 g Auberginen	Öl zum Braten
80 g geriebener Pecorino	Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Pfefferminze	<i>Zum Servieren:</i>
Paniermehl	2 Tomaten
2 Eier	Salatblätter

Backofen auf 200° vorheizen. Auberginen waschen, abtrocknen, Strunk entfernen und im Ofen ganz ca. 30 Minuten garen, bis sie weich sind.

Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, dann abziehen und hacken. In eine Schüssel geben und Pecorino, Eier, Minze und ausreichend Paniermehl zugeben, um die richtige Konsistenz zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Händen viele Kroketteen formen und in Paniermehl wenden. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und Kroketteen gleichmäßig goldgelb braten.

Mit dem Schaumlöffel abgießen und auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen. Warm auf einem Bett aus Tomatenscheiben servieren und mit Salatblättern dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 40 Minuten

**Vorbereitung:** 10 Minuten

## 6.28 Auberginenpäckchen

2 Auberginen

Salz

5 EL Öl

150 g Kochschinken, gewürfelt

60 g frisch ger. Parmesan

2 Eier

200 g Rinderhack

4 EL Basilikum in Streifen

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

1 Zwiebel

400 g Tomatenstücke (evtl. Tetrapack)

125 ml Rotwein

Muskat

100 g Oliven ohne Stein

Auberginen waschen, putzen, der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, 10 Min. ziehen lassen, abtupfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsescheiben darin auf beiden Seiten je 2-3 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schinken mit Parmesan, Eiern und Hack vermengen. Basilikum unterrühren, Knoblauch abziehen, dazupressen. Mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken.

Je 2 Auberginenscheiben über Kreuz auf die Arbeitsfläche legen. Füllung in die Mitte setzen, Scheiben darüber schlagen, mit Holzspießen fixieren. Zwiebel abziehen, würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomaten dazugeben, Rotwein angießen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Oliven unterrühren. Auberginenpäckchen aufs Gemüse legen, zugedeckt ca. 30 Min. bei milder Hitze ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Deckel abnehmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit:** ca. 65 Minuten

**pro Person ca.:** 475 kcal; E 30 g, F 34 g, KH 9 g



**6.29 Auberginenpäckchen mit Lamm**

600 g Lammfleisch aus der Keule	4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	1 EL gehackte Thymianblättchen
4 Tomaten	100 ml Olivenöl zum Braten
4 lange, nicht zu dicke Auberginen	4 grüne dicke Peperoni
Salz	

Fleisch in 16 etwa gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken. Tomaten überbrühen, häuten. 3 Tomaten klein würfeln, 1 Tomate in Scheiben schneiden. Auberginen waschen, putzen, längs in insgesamt 24 Scheiben schneiden, in leicht gesalzenes Wasser legen.

2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Die gewürfelten Tomaten unterrühren und 2-3 Min. dünsten. 125 ml heißes Wasser einrühren, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymianblättchen unterrühren, alles in eine flache Auflaufform füllen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Auberginen trockentupfen, portionsweise von beiden Seiten im Öl hellbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten. Jeweils 6 Auberginenstreifen über Kreuz legen. In die Mitte jeweils 4 Fleischwürfel geben und die Auberginen-Enden über das Fleisch legen. Auf jedes Päckchen 1 Tomatenscheibe und darauf 1 Peperoni mit einem Holzspießfeststecken. Päckchen in die Auflaufform legen, mit Alufolie verschließen und ca. 45 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 45 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 480 kcal; E 45 g, F 30 g, KH 6 g

**6.30 Auberginenpäckli mit Halloumi**

1 Aubergine (ca.250 g)	1 Knoblauchzehe, gepresst
8 Salbeiblätter	1 TL Meersalz
250 g Halloumi (Grillkäse)	wenig Pfeffer
4 EL Olivenöl	8 Zahnstocher

Aubergine längs in 16 ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Je zwei Scheiben übers Kreuz legen. Salbei darauflegen. Käse in 8 Stücke schneiden. Öl mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Käse damit bestreichen, auf den Salbei legen, Auberginenscheiben einschlagen, mit Zahnstocher verschließen. Päckli mit der restlichen Marinade bestreichen. Grillieren: Holzkohle-, Gas- oder Elektro-grill: Auberginenpäckli beidseitig je ca. 2 Min. bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) grillieren.

**Mengenangabe:** 8 Stück

**Grillieren:** ca. 4 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**pro Person:** 320 kcal / 1340 kJ; E 13 g, F 28 g, KH 2 g

### 6.31 Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch)

1000 g Auberginen	Salz
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
150 g Sesampaste	4 Radieschen
6 EL Zitronensaft	

Die Auberginen waschen, trocknen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Bei 250°C auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Min. auf dem Backblech garen. Die Auberginen herausnehmen und abkühlen lassen. Der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen.

Die Knoblauchzehen pellen und durchpressen. Die Sesampaste gut durchrühren und mit Knoblauch, Zitronensaft und 50 ml Wasser zu einer glatten Creme vermischen.

Das Fruchtfleisch der Auberginen mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Die Sesammischung nach und nach mit dem Schneidstab unter das Auberginenpüree mischen. Mit Salz würzen.

Das Püree mit Olivenöl beträufeln und mit Radieschen garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Portionen

### 6.32 Auberginenringe mit Fisch

350 g Dorschfilet in Würfeln	1 Ei
Zitronensaft	2 EL Crème fraîche
Salz	2 Auberginen große
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Fett für die Form
2 Zwiebeln kleine	1 Paprikaschote rote
1 EL Butter	2 EL Olivenöl
200 g Blattspinat	200 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Dill, frisch fein gehackt
Muskatnuss, frisch gerieben	

1. Den Dorsch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. 1 Zwiebel hacken. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Den Spinat verlesen, waschen, hinzufügen und zusammenfallen lassen. Den Knoblauch darüber pressen. Mit Muskat würzen, abkühlen lassen und abgießen.

3. Den Fisch mit dem Spinat pürieren, das Ei und die Crème fraîche unterrühren, salzen und pfeffern.
4. Die Auberginen von den Stielansätzen befreien und jede in 4 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Bis auf etwa 1/2 cm aushöhlen. Die Ringe in eine gefettete Auflaufform setzen und mit dem Püree füllen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Auberginenfleisch grob hacken. Die restliche Zwiebel hacken. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und alles darin anbraten. Den Wein zugießen und das Gemüse weich köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren.
6. Die Auberginen damit umgießen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten garen. Eventuell mit Pergamentpapier abdecken. Den Dill darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1200 kJ

### 6.33 Auberginenröllchen

2 längliche Auberginen (ca. 500 g)	30 g Butter
Salz	1/8 l Sahne
40 g Butter	Salz
1 Gemüsezwiebel	Pfeffer
200 g frische Champignons	3 EL Tomatenmark
200 g Rinderhackfleisch	200 g Pikantje van Gouda

Die Auberginen waschen, längs in 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Alle Scheiben salzen, wieder als Frucht zusammensetzen und festdrücken. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Dadurch werden den Auberginen Bitterstoffe und Wasser entzogen. Anschließend kalt abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Auf ein gebuttertes Blech legen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Bei 180 Grad 12-15 Minuten backen, bis sie weich sind. Zwiebel schälen und Pilze putzen. Beides fein hacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln in der Butter bröselig braten. Pilze kurz mitbraten. Die Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Die Sauce bei milder Hitze einkochen lassen, bis sie ganz dick ist. Die Auberginenscheiben mit der Füllung bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. In eine flache Auflaufform setzen und mit frisch geriebenem Käse bestreuen. Bei 200 Grad 10-12 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

### 6.34 Auberginenröllchen

2 groß. Auberginen (à 400 g)	3 EL Tomatenmark
1 TL Salz	300 g Gouda
1 l Wasser	50 g Salami
Salz	750 g Fleischtomaten
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Pfeffer
2 Bd. Petersilie	2 TL Kräuter der Provence
2 Knoblauchzehen	Salz

Auberginen waschen und putzen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salz und Wasser auf höchster Einstellung erhitzen und Auberginenscheiben darin 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Dann auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, salzen und pfeffern.

Petersilie waschen, gut trocknen, im Universalzerkleinerer hacken und 1/3 zur Seite stellen. Knoblauch durch eine Presse zu der Petersilie geben. Tomatenmark unterrühren. Masse auf den Auberginenscheiben verteilen, Streifen von Käse und Salami darüberlegen. Dann die Scheiben aufrollen und nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen.

Tomaten überbrühen, häuten, Stielansatz entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch hacken. Mit Pfeffer, Kräutern der Provence und Salz abschmecken und über die Auberginenröllchen geben. Im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

Vor dem Servieren die restliche Petersilie darüberstreuen.

Tipp: Auberginen an einem kühlen Ort lagern, jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahren. Sie halten sich bei einer Temperatur zwischen 10-13 Grad bis zu einer Woche.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.35 Auberginenröllchen mit Hackreismasse

2 Auberginen (à ca. 275 g)	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz	1 Pkg. (500 g) stückiges Tomatenfruchtfleisch
150 g Reis	1 EL heller Soßenbinder, evtl. mehr
300 ml Wasser	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz	Paprika edelsüß
2 Zwiebeln	Zucker
2 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenketchup
2 Tomaten	50 g schwarze Oliven
5 EL Öl	200 g Schweinehackfleisch
3 Stiele Thymian	30 g Pinienkerne
1/2 Bd. Basilikum	25 g Rosinen
2 EL Tomatenmark	

Auberginen waschen, Enden abschneiden und jede Aubergine in ca. 10 dünne lange Scheiben schneiden. Nebeneinander auf ein Backblech legen und mit Salz bestreuen. Reis

in Wasser und Salz auf höchster Einstellung aufkochen und 20 Min. auf 0 quellen lassen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz entfernen, entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln auf höchster Einstellung glasig dünsten. Thymian und Hälfte des Knoblauchs zufügen, kurz anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Brühe und Tomatenfruchtfleisch ablöschen. Aufkochen, Soßenbinder einrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und Ketchup abschmecken. 3/4 der Tomatenwürfel und Oliven in die Soße geben. Soße warm halten.

Hack zerbröseln. 1 EL Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Hackfleisch zufügen, unter Wenden braten. Restlichen Knoblauch, Pinienkerne, Rosinen und Reis zufügen. Gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen und anschließend mit Reismischung belegen. Aufrollen und mit Holzstäbchen zusammenstecken. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenröllchen rundherum auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 8 - 10 Min. braten. Auf Tomatensoße mit restlichen Tomatenwürfeln und Basilikum garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.36 Auberginenröllchen mit Käsefüllung

3 Auberginen (ca. 1 kg)	1 Scheib. Weißbrot
2 EL Olivenöl	2 EL fein geschnittenes Basilikum
Salz	50 g geriebener Parmesan
3 groß. Tomaten	1 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und mit einem großen, scharfen Messer längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit Backpapier belegen und mit Olivenöl bestreichen. Auberginenscheiben darauf legen, mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Im Ofen ca. 10 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe teilen. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken.

Weißbrot toasten und zerbröseln. Mit Basilikum, Knoblauch, Parmesan sowie Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Tomaten und Frühlingszwiebeln unterheben. Danach salzen und pfeffern.

Die Auberginenscheiben mit der Füllung bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Evtl. mit frischen Kräutern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 170 kcal; E 9 g, F 9 g, KH 11 g

### 6.37 Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz-Gemüse

1 kg Auberginen	mehr
1 kg festkochende Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer
250 g Pilze (z. B. Pfifferlinge oder Champignons)	20 g Butterschmalz
6 Eßlöffel Öl mit Basilikum (Basilico) , evtl.	100 g Rucola (Rauke)

1. Auberginen putzen, waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in wenig gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Pilze waschen, putzen, eventuell etwas kleinschneiden.
3. Auberginenscheiben portionsweise im heißen Öl 5-7 Minuten braten, dabei Rosmarinadeln zugeben. Salzen, pfeffern. Auberginen herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm stellen.
4. Pilze im heißen Butterschmalz 3 Minuten braten. Abgetropfte Kartoffeln mitbraten. Würzen. Mit den Auberginenschnitzeln anrichten. Zerpfückten Rucola darübergeben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.38 Auberginenschnitzel mit Knoblauch-Mayonnaise

4 Knoblauchzehen	2 EL halbtrockener Sherry (Amontillado)
Salz	120 g gehackte Mandeln
3 sehr frische Eigelbe	60 g frisch geriebener Parmesan
1/4 l kalt gepresstes Olivenöl	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zitrone (Saft)	4 EL Mehl
750 g Auberginen	4-6 EL Sonnenblumenöl
2 Eier	

Für die Mayonnaise Knoblauch schälen und zusammen mit 1/4 TL Salz im Mixer pürieren. Die Eigelbe einzeln hinzufügen und das Öl im dünnen Strahl während des Mixens einlaufen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und kühl stellen. Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Danach salzen und 10 Minuten durchziehen lassen. Eier mit Sherry verquirlen. Mandeln mit Käse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben. Mehl ebenfalls auf einen Teller geben. Die Auberginen trockentupfen. Zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in der Mandel-Mischung wenden. Diese Panade andrücken und die Schnitzel im heißen Öl auf jeder Seite in etwa 3 Minuten goldgelb braten. Mit Mayonnaise servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.39 Aubergintaler

1 Aubergine (350 g)	Salz
350 g Tomaten	weißer Pfeffer
100 g grüne Oliven ohne Stein	40 g Mehl
7 EL Olivenöl,	6 frische Basilikumblätter
1 EL Balsamessig	

Tomaten häuten und würfeln. Oliven fein hacken. Beides mit 1 EL Öl und Essig mischen, salzen und pfeffern. Die Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und im Mehl wenden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Auberginenscheiben von beiden Seiten knusprig braun braten. Die Scheiben auf eine Servierplatte geben, mit den Tomatenwürfeln belegen und mit den in Streifen geschnittenen Basilikumblättern bestreuen.

Beigabe: Baguette

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 6.40 Auberginentorte

1 kg frischeste kleine Auberginen	25 g Butter
500 g reife Tomaten	Öl zum Braten
24 frische Basilikumblätter	grobes Salz
1 EL Oregano	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
3 Eier	<i>Zum Dekorieren:</i>
1 EL gehackte Petersilie	einige Basilikumblätter
7 EL Olivenöl	

Auberginen putzen, waschen und mit Schale in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In ein Nudelsieb geben, mit grobem Salz einreihen und eine Stunde abtropfen lassen. Eier zehn Minuten hartkochen und kalt abschrecken.

Auberginen unter fließend kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtrocknen. Öl 2,5 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Auberginen nacheinander von beiden Seiten goldgelb braten. Abtropfen lassen.

Backofen auf 170° vorheizen. Tomaten waschen, klein schneiden und pürieren. Basilikum waschen und hacken. Knoblauch abziehen und zerstoßen. Knoblauch, Basilikum und Oregano zu den pürierten Tomaten geben. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit 10g Butter einfetten.

Zwei EL Tomaten in die Form geben, eine Schicht Auberginen und einige Eierscheiben hineinlegen, mit einer Schicht Tomaten bestreichen, mit etwas Petersilie bestreuen, salzen und pfeffern. Öl drübergießen. Dann eine Schicht Auberginen einfüllen und so weiter; mit Auberginen abschließen.

Das restliche Öl darüber gießen. Mit restlicher Butter in Flöckchen belegen und 20 Minuten im Ofen garen. Mit dem Basilikum belegen und lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Abtropfzeit:** 1 Stunde

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

#### 6.41 Baigan bharta - Auberginen-Püree

1 kg Auberginen	2 TL Koriander, gemahlen
4 EL Öl oder eingesottene Butter	1 TL Kreuzkümmelpulver
2 Zwiebeln, gehackt	1 TL Gelbwurzpulver (Kurkuma)
4 Knoblauchzehen, gehackt	1 Msp. Cayennepfeffer
1 EL frische Ingwerwurzel, fein gehackt, oder 1 TL Ingwerpulver	4 Tomaten, in 1 1/2 cm großen Würfeln
	1 TL Salz

Auberginen der Länge nach halbieren und die Schnittflächen mit einem Messer kreuzweise leicht einritzen. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten auf ein leicht geöltes Backblech legen. Braten: Ca. 20 Minuten auf der zweituntersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dann das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. In der Bratpfanne Öl oder eingesottene Butter warm werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen, die Gewürze unter Rühren zugeben und nur kurz erhitzen, bis sie gut duften. Dann die Tomatenwürfel und das Auberginenpüree dazumischen. 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt salzen.

#### 6.42 Berenjenas Rellenas - Gefüllte Auberginen

4 mittelgroße Auberginen	Salz
600 g Hackfleisch	Pfeffer
2 Eier	Petersilie
2 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
8 Knoblauchzehen	1 Prise Majoran
3 Tomaten	1 Glas herben Weißwein
1 dünne Scheibe Schweinespeck	

Dieses typische Sommergericht schmeckt vorzüglich mit mallorquinischem Bauernbrot und weißem oder roten Landwein.



Auberginen säubern, Stiel abschneiden und in zwei Hälften teilen. Mit der Msp. das Fruchtfleisch bis auf einen fingerdicken Rand herausnehmen. Das Fruchtfleisch zerkleinern und mit dem Hackfleisch, einer klein geschnittenen Zwiebel, 2-3 zerkleinerten Knoblauchzehen, Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran und Eiern zu einem Teig vermischen. Diesen portionsweise in die halbierten Auberginen füllen. Die Speckscheibe im Öl und die Auberginen mit der Füllung nach unten kurz anbraten, dann herausnehmen. Die zweite Zwiebel zerkleinern, die Tomaten schälen und mit den übrigen Knoblauchzehen und Gewürzen in einer Pfanne zu einer Soße verarbeiten. Die Auberginen dann mit der Füllung nach oben in eine feuerfeste Form legen, mit der Soße übergießen, Weißwein und etwas Wasser dazugeben und 30 Minuten im Backofen oder zugedeckt auf dem Feuer garen.

### 6.43 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf)

4 Auberginen (1 1/4 kg),	Pfeffer,
1 Zwiebel,	Salz,
4 Tomaten (800 g),	<i>eventl.</i>
1 Bd. Petersilie,	1 EL Mehl,
6 Knoblauchzehen,	50 g geriebener Käse
Olivenöl,	

Die Auberginen schälen und in kleiner Stücke schneiden. Zum Wasserziehen mit Salz bestreuen. Den Boden einer Sauteuse (flache Kasserolle) mit Olivenöl bedecken, sanft erhitzen. Die kleingehackte Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist. Die geschälten, entkernten Tomaten vierteln und zu den Zwiebeln geben. Etwa 5 Minuten unter regelmäßigem Umrühren andünsten. Die Auberginen mit Küchenkrepp trocknen und hinzufügen. Umrühren. Petersilie und Knoblauch, beides klein gehackt, untermengen. Gut 30 Minuten dünsten, immer wieder umrühren. Abschmecken. Fertig ist die Bohémienne, wenn die Tomaten und die Auberginen ein cremiges Mus bilden. Dem wird manchmal nachgeholfen, indem man 1 EL Mehl hinzufügt. Es darf jedenfalls kein Wasser mehr in der Pfanne zurückbleiben. Noch sämiger wird dieses Gericht, wenn vor dem Servieren etwas geriebenen Käse hineingerührt wird. Kalt kann man eine Bohémienne sehr gut als Vorspeise servieren. (de Font-Verger: 'Die Küche der Provence', HÄDECKE-Verlag)

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 6.44 Eingelegte Auberginen

3 kg Auberginen	1/2 l trockener Weißwein
1 Bd. Petersilie	Olivenöl
1 Bd. Oregano	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1/2 l Weißweinessig	

Auberginen waschen, nicht schälen. Längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und acht Stunden ruhen lassen.

In einer Kasserolle Essig und Wein aufkochen und zwei Minuten köcheln lassen. Nach der Abtropfzeit der Auberginen, diese waschen, abtrocknen und kurz in der köchelnden Flüssigkeit blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Tuch mehrere Stunden trocknen lassen.

Petersilie und Oregano putzen, waschen, abtrocknen und zusammen mit dem Knoblauch und einer Prise Salz fein hacken.

Auberginen mit der Kräutermischung und Pfeffer bestreuen. Auberginen in Schichten in Einmachgläser füllen und gut zusammenpressen, um Zwischenräume zu vermeiden. Wenn das Glas fast voll ist, Auberginen mit Öl bedecken.

Gläser mit einem Tuch bedecken und über Nacht stehen lassen. Gläser luftdicht verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort vor dem Verzehr einen Monat ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Ruhezeit:** 1 Nacht

**Abtropfzeit:** 8 Stunden

**Garzeit:** 5 Minuten

**Vorbereitung:** 50 Minuten

#### 6.45 Frittierte Auberginenröllchen

500 g Auberginen

Salz

*Für den Teig:*

50 g Mehl

30 g Haselnüsse gemahlene

1 Eigelb

150 g Crème fraîche

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eiweiß

1.5 EL Mineralwasser

*Für die Füllung:*

5 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Oregano getrockneter

250 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben

Zahnstocher zum Zusammenstecken

400 g Fett zum Frittieren

1. Die Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten stehen lassen.

2. Inzwischen für den Teig das Mehl mit den Haselnüssen, dem Eigelb und der Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Je nach Festigkeit des Teigs noch Mineralwasser unterrühren, damit der Teig schön dünnflüssig wird.

3. Für die Füllung das Tomatenmark in ein Schüsselchen geben, den Knoblauch schälen und dazu drücken, salzen, pfeffern und mit dem Oregano abschmecken. Die Auberginenscheiben trockentupfen, mit der Tomatenpaste bestreichen und mit dem Frühstücksspeck belegen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

4. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Die Auberginenröllchen durch den Teig ziehen und etwas abtropfen lassen. Die Röllchen portionsweise in etwa 6 Minuten frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und noch heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

4100 kJ

## 6.46 Gebackene Auberginen

4 gleich große Auberginen (1 kg)

Salz

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

2 EL Thymianblätter

600 g Tomaten

2 Mozzarellakugeln (à 125 g), evtl. mehr

Pfeffer

Die Auberginen waschen und gut abtrocknen. Die Früchte der Länge nach bis zum Strunk fächerförmig in 1 cm dicke Scheiben ein-, aber nicht durchschneiden. Die Auberginen nicht zu dicht nebeneinander in eine Arbeitsschale legen und auffächern. Die einzelnen Scheiben jetzt dick mit Salz bestreuen. Die Schale mit den gesalzenen Auberginen mit Haushaltspapier zudecken und 20 Min. stehen lassen.

Den gepellten Knoblauch fein hacken, mit 4 EL Öl, Zitronensaft und Thymian verrühren. Die Tomaten und den Käse in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine ausreichend große, ofenfeste Form mit 1 EL Öl einfetten. Die Auberginen hineinsetzen, weit auffächern, mit den Tomaten füllen, salzen und pfeffern. Das Kräuteröl darüberträufeln. Die Auberginen zum Schluß mit dem Käse belegen.

Die Auberginen im Backofen backen, bis der Käse zerlaufen ist und eine kleine goldgelbe Kruste bekommen hat. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 30 - 35 Min. Die gebackenen Auberginen am besten in der Form servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

**Pro Portion:** 333 kcal / 1399 kJ

## 6.47 Gebackene Auberginen mit Salsicce

4 Auberginen (à ca. 250 g)

Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten

500 g Salsicce (italienische Bratwurst mit Fenchel)

5 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

2 TL getrockneter Oregano

Pfeffer  
Zucker

125 g Mozzarella

Auberginen waschen und jeweils längs in 3 Scheiben schneiden. Mit Salz würzen, beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Wurstbrät aus der Haut drücken. Für das Ragout 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Wurstbrät darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Tomaten und Oregano zufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen trocken tupfen, von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nebeneinander auf ein Backblech legen. Ragout auf den Auberginen verteilen. Mozzarella fein zerzupfen und über die Auberginen streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen  
Dazu: Ciabatta.

Tipp: Besser 250 g Mozzarella verwenden.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 680 kcal; E 28 g, F 57 g, KH 10 g

#### 6.48 Gebratene Auberginen mit Tzatziki

4 Auberginen,  
Salz,  
Olivenöl

*Für Tzatziki:*

2 Dos. Joghurt, evtl. mehr

(am besten griechischer Schafsjoghurt  
oder anderer fester Joghurt),  
4 Knoblauchzehen  
etwas Olivenöl,  
ein paar Tropfen Essig,  
Salz

Auberginen waschen und in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 1/2 Stunde stehen und 'weinen' lassen. Danach im frischen Wasser ausdrücken, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Auberginenscheiben mit Küchenkrepp abtrocknen und in Mehl wälzen. Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben anbraten.

Für Tzatziki: Die gepressten Knoblauchzehen mit Salz vermischen, Joghurt dazu geben. Ein wenig Olivenöl und Essig druntermischen. Mit Salz abschmecken. Auf die gebratenen Auberginenscheiben Tzatziki geben und in den Kühlschrank stellen. (Rüegg/Feißt: 'Großmutter's Mittelmeerküche - Kochen wie im Urlaub', Albert-Müller- Verlags-AG

#### 6.49 Gefüllte Aubergine

1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
75 g rote Paprika	40 g Käse (z. B. Finello)
1 Aubergine	250 g Tomaten
75 g Tartar	1 Zwiebel
50 g Frischkäse	1 TL Olivenöl
Thymian	

Knoblauch fein hacken. Paprika waschen, in Würfel schneiden. Thymianblättchen (ca. 4 Stängel) abzupfen. Aubergine längs halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Das Auberginenfleisch hacken. Mit Tartar, Knoblauch, Paprika, Frischkäse und der Hälfte der Thymianblättchen verkneten. Salzen und pfeffern. Die Auberginenhälften mit der Fleischmasse füllen und etwas andrücken. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Min. überbacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten. Tomaten und restlichen Thymian zugeben und ca. 10 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 1 Person

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

380 kcal / 1591 kJ

## 6.50 Gefüllte Aubergine

1 mittelgroße Aubergine	weißer Pfeffer
2 Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel
50 g Champignons	1 Knoblauchzehe
einige Stiele Thymian und Petersilie	500 g passierte Tomaten
2 Lauchzwiebeln	Paprika (edelsüß)
50 g mittelalter Goudakäse	1 Prise Zucker
Salz	

Aubergine waschen, putzen, halbieren und aushöhlen. Ausgehöhlt Fruchtfleisch würfeln. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und bis auf etwas zum Garnieren, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Käse raspeln. Gemüse, Kräuter und Käse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Aubergine füllen, backen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180 - 200°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und beides darin andünsten. Passierte Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Aubergine auf der Tomatensoße anrichten. Mit Petersilie und Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 6.51 Gefüllte Aubergine mit Reis

2 Auberginen	5 Fleischtomaten
2 EL Zitronensaft	50 g geh. gemischte Kräuter
4 EL Olivenöl	75 g ger. Parmesan
Salz, Pfeffer	250 g Langkornreis
2 rote Zwiebeln	2 EL Butter
2 Knoblauchzehen	50 g geröstete Pinienkerne

Auberginen waschen, dünn schälen, längs halbieren, aushöhlen. Zitronensaft mit 3 EL Öl verrühren, Auberginen damit bestreichen, würzen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. In 1 EL Öl kurz andünsten. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, in Würfel schneiden. Zu der Zwiebelmischung geben, kurz mitdünsten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Danach leicht abkühlen lassen und Kräuter sowie Parmesan einrühren. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech fetten. Die Auberginen mit der Masse füllen, auf das Blech setzen und ca. 35 Min. garen. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen, abgießen, gut abtropfen lassen. Butter erhitzen, Reis und Pinienkerne dazugeben, durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen mit dem Pinienreis anrichten. Nach Belieben mit Minzezweige und gebratenen Zucchini-scheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 535 kcal; E 17 g, F 26 g, KH 58 g

### 6.52 Gefüllte Auberginen

80 g eingeweichter Weizen	3 EL Pflanzencreme
325 ml Gemüsebrühe	Salz
2 Auberginen	Pfeffer
1 Zucchini	2 EL Sonnenblumenkerne
1 rote und	4 Ecken 'Becel Schmelzart mild & cremig'
1 gelbe Paprikaschote	40 g Parmesan
2 Frühlingszwiebeln	

Weizen mit 100 ml Brühe aufkochen, zugedeckt ca. 60 Min. garen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Auberginen waschen, halbieren, im Ofen ca. 15 Min. backen. Aushöhlen.

Übriges Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. In Pflanzencreme andünsten, 125 ml Brühe an gießen, ca. 10 Min. garen. Salzen, pfeffern. Weizen, Kerne zufügen. Auberginenfruchtfleisch würfeln, zufügen, in die Auberginen füllen. Käse in der übrigen Brühe schmelzen, ger. Parmesan, Pfeffer zufügen. Aufstreichen, ca. 15 Min. backen

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.**pro Person:** 315 kcal; E 14 g, F 19 g, KH 22 g**6.53 Gefüllte Auberginen**

350 g Hackfleisch	1 Ei
4 Auberginen	1 EL geriebenen Käse
2 Zwiebeln	2 Tassen geschälte Tomaten
1 EL gehackte Petersilie	Salz, Pfeffer
1 TL getrocknetes Basilikum	6-8 Knoblauch
2 EL Pinienkerne	3 EL Butter
1 EL Butterschmalz	1 EL geriebenen Käse

Auberginen ungeschält der Länge nach halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 8 Minuten im vorgeheizten Backofen dünsten; abkühlen lassen. Fruchtfleisch vorsichtig mit Hilfe eines Löffels herausheben und fein hacken, mit gehackten Zwiebeln, Petersilie, Basilikum und Pinienkernen mischen. Diese Masse in heißem Butterschmalz anbraten, Hackfleisch dazugeben und alles braten. Mischung abkühlen lassen, mit Ei, geriebenem Käse und ein wenig Tomatensaft zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, salzen, pfeffern und die Auberginenhälften füllen. Diese gegebenenfalls mit Streifen von Knoblauchzehen spicken, in eine gefettete feuerfeste Form setzen; die restlichen geschälten und kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und geriebenen Käse darüber streuen. Etwa 15 - 20 Minuten im Ofen bei 225 °C (Gas Stufe 4) überbacken. Dazu: Baguette

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 60**6.54 Gefüllte Auberginen**

4 mittelgroße Auberginen	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	Salz
Salz	1 TL Rosmarin
2 TL Senf	8 EL Paniermehl
3 Zwiebeln	40 g Butter

Auberginen längs halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und grob hacken. Öl erhitzen, Auberginenhälften von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen, in eine gefettete Auflaufform setzen, salzen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und mit dem Fruchtfleisch im Öl anbraten, salzen und in die Auberginenhälften füllen. Mit Rosmarin und Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen

darauf geben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. Elektroherd Mitte, 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad. Beilage: Reis.

### 6.55 Gefüllte Auberginen

5 klein. Auberginen (je ca. 200 g)  
1 TL Salz  
3 EL Sesam- oder Erdnussöl  
1/2 TL Salz Pfeffer aus der Mühle

#### FÜLLUNG

1 Schalotte, fein gehackt  
1-2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL Sesam- oder Erdnussöl

1 grüner Chili, längs halbiert, entkernt, in feinen Streifen  
1 EL frischer Ingwer, in Stängelchen  
2 EL Sojasoße  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
2 Tomaten, in Würfel  
1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft  
1-2 EL Sesam, ohne Fett geröstet

Vorbereiten: Auberginen längs halbieren, salzen, 10 Min. Wasser ziehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginen mit Haushaltspapier trocken tupfen. Schnittseiten mit dem Öl bestreichen, würzen. Auberginen mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen.

Garen: 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens anbraten. Auberginen mit Alufolie bedecken, 20-25 Min. in der Mitte des Ofens weich garen. Herausnehmen, 2 Auberginenhälften in Würfel schneiden, Rest beiseite stellen.

Füllung: Schalotten und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Chili und Ingwer beifügen, kurz mitdämpfen. Sojasoße begeben, würzen. Tomaten- und Auberginenwürfel darunter-mischen, nur noch heiß werden lassen.

Servieren: Auberginenhälften auf vorgewärmten Tellern verteilen, Füllung daraufgeben, Petersilie und Sesam darüber verteilen. Warm oder lauwarm servieren.

Dazu passt: Trockenreis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.56 Gefüllte Auberginen

2 Auberginen (je 350 g)  
*Für die Füllung:*  
150 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
160 g grüne Paprikaschote  
45 g türkische Paprikaschote (Dolma)  
400 g Tomaten  
40 g Pinienkerne

5 EL Olivenöl  
1 rote Peperoni  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1/4 TL gehackter Oregano  
1 EL gehackte Petersilie

*Außerdem:*

Butter für die Form



20 g Butterflockchen

1/8-1/4 l Gemüsebrühe

Die Auberginen in einem entsprechend großen Topf mit kochendem Wasser bedecken und bei starker Hitze 3 bis 4 Minuten kochen, dabei öfters wenden. Herausnehmen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen und abtrocknen. Die Früchte der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel so aushöhlen, dass ein 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Das ausgelöste Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und beiseite stellen. Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die grüne Paprikaschote halbieren, von den Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Von der türkischen Paprikaschote am Stielansatz einen Deckel abschneiden, Samen und Scheidewände herauslösen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, Samen und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Paprikastreifen und -ringe sowie die Auberginenwürfel zugeben und alles zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten, zwischendurch umrühren. Die Peperoni halbieren, die Samen entfernen, fein hacken und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Tomatenstücke und die Pinienkerne unter das Gemüse rühren und zuletzt die Petersilie untermischen. Die Füllung in die ausgehöhlten Auberginen verteilen. Eine Auflaufform ausbuttern, die Auberginen hineinsetzen und mit Butterflockchen belegen. Die Brühe aufgießen und bei 220 °C vorgeheizten Ofen in 10 bis 12 Minuten garen.

Tipp: Alternativ können auch Zucchini so gefüllt werden. Dazu Zucchini längs halbieren, kurz in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend aushöhlen, und wie oben weiter verfahren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

## 6.57 Gefüllte Auberginen

2 Auberginen, je etwa 300 g  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 65 g Holland-Butter  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Tomaten

1 Lorbeerblatt  
 1 Bd. Petersilie  
 150 g Holland-Gouda, alt  
 20 g gehackte Mandeln  
 Zucker  
 Holland-Butter für die Form

Auberginen vom Stängelansatz befreien, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen. Mit reichlich Salz bestreuen, 10-20 Minuten ziehen lassen, bis sich Wasser gebildet hat. Auberginen abspülen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach unten in 60 g Butter etwa 10 Minuten dünsten. Das Fruchtfleisch bis auf etwa 1 cm herauslösen und fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln und in der restlichen Butter

glasig werden lassen. Knoblauch darüber durchpressen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und die Stängelansätze entfernen. Zwei Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Lorbeerblatt und dem Auberginenfleisch zu den Zwiebeln geben und etwa 10 Minuten dünsten.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Käse fein reiben. Restliche Tomaten in Scheiben schneiden. Lorbeerblatt aus der Gemüsemischung nehmen, Petersilie und Mandeln unterheben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Auberginen in eine gebutterte feuerfeste Form setzen, mit der Mischung füllen, mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten überbacken, bis der Käse zart gebräunt ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.58 Gefüllte Auberginen

1 Zwiebel große	0.5 TL Koriander gemahlener
5 Knoblauchzehen	0.5 TL Zimt gemahlener
1 Bd. Petersilie	0.5 TL Harissa (türkisches Lebensmittelgeschäfft)
4 Auberginen mittelgroße	500 g Tomaten
100 ml Olivenöl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch	Salz
2 EL Tomatenmark	180 g Schafkäse
2 TL Brühe gekörnte	
1 TL Kreuzkümmel gemahlener	

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Auberginen waschen und von den Stielansätzen befreien.

2. Mit einem Messer oder Sparschäler der Länge nach von den Auberginen einen etwa 1 cm breiten Streifen abschälen und so fortfahren, bis die Auberginen ganz gestreift sind.

3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braun braten, aus der Pfanne nehmen. Eine Auflaufform einfetten. Jede Aubergine längs einschneiden, aber nicht durchschneiden. In diese Spalte kommt die Füllung. Die Auberginen nebeneinander in die Auflaufform setzen.

4. Im verbliebenen Bratfett das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

5. Den Ofen auf 200° vorheizen. Das Tomatenmark und die gekörnte Brühe unter das Hackfleisch rühren. 1/8 l Wasser unter Rühren angießen und die Füllung in etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze fertig köcheln. Die Petersilie und die Gewürze unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

6. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und von den Stielansätzen befreien. Das Fruchtfleisch mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

7. Die Auberginen an den Schnittspalten etwas auseinander ziehen und mit einem El. die Hackfleischfüllung hineindrücken.

8. Das Tomatenpüree über die Auberginen gießen. Den Schafkäse zerbröckeln und über den Auberginen verteilen. Das Gericht im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten garen. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

2200 kJ

## 6.59 Gefüllte Auberginen

2 Auberginen (ca. 600 g)

500 g Gehacktes

1 kl. Dose Tomaten

Käsescheiben zum Belegen

Tomaten zum Belegen

Die Auberginen bis auf einen Rand von 0,5 cm aushöhlen. Die ausgehöhlten Auberginen stark salzen. Das Innere in sehr starkes Salzwasser legen. Nach 1 Std. abtrocknen und das Innere in kl. Stücke schneiden (1-2 cm). Öl in einer Pfanne erhitzen und das Innere der Auberginen darin anbraten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Während die Auberginen im Salzwasser liegen, kann man schon das normal angemachte Gehackte anbraten, mit Dosentomaten (fast ohne Saft) ablöschen und einkochen lassen. Das Gehackte mit dem Inneren der Auberginen mischen und in die Hälften füllen. Den übrig gelassenen Tomatensaft in eine Auflaufform geben und die Auberginen dareinsetzen.

Bei 220° ca. 1 Std. backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit Tomatenscheiben belegen und 10 Min. vor Schluß mit den Käsescheiben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backen** 1 Std.

**Anbraten** 10 Min.

**Vorbereiten** 1 Std.

## 6.60 Gefüllte Auberginen

4 Auberginen à 250 g

50 g Reis

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 grüne Paprika

200 g gekochter Schinken

2 EL gehackte Petersilie

75 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Jede Aubergine längs halbieren. Mit dem Messer Schnittfläche einschneiden und mit Salz einreiben. In einem Nudelsieb 30 Minuten abtropfen lassen.

Inzwischen Salzwasser in einem Topf aufkochen. Reis 18 Minuten darin weichkochen. Schinken hacken. Zwiebel abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Paprika waschen, halbieren, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden.

Reis abgießen und kalt abspülen, dann abtropfen lassen. Auberginen abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen, bis auf eine 2 cm dicke Schicht. Innen mit Öl bepinseln und in eine flache Auflaufform geben. Fruchtfleisch der Auberginen hacken.

Backofen auf 200° vorheizen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Fruchtfleisch aus den Auberginen, Knoblauch und Paprika fünf Minuten sanft anbraten. Reis, Schinken und gehackte Petersilie zugeben. Leicht salzen und pfeffern.

Die halben Auberginen gleichmäßig füllen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen 25 Minuten garen. Warm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 1 Stunde 10 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 6.61 Gefüllte Auberginen

4 Auberginen	2 Eier
etwas Fett	1 EL Reibkäse
2 Zwiebeln	Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie	Salz
1 TL getr. Basilikum	2 Tassen Tomatensauce
Olivenöl	Butterflöckchen
250 g Hackfleisch	Reibkäse
1 Tasse gekochter Reis	

Auberginen ungeschält der Länge nach halbieren, auf ein gefettetes Backblech legen und etwa 8 Minuten im vorgeheizten Backofen dünsten, dann abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch heraus Schälen, fein hacken und mit gehackten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum mischen. Die Masse in heißem Olivenöl anbraten, das Hackfleisch zugeben und alles fast gar braten. Mischung abkühlen lassen, mit Reis, Eiern, Reibkäse, Pfeffer, Salz und wenig Tomatensauce vermengen. In die Auberginenhälften füllen. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform setzen, Butterflöckchen aufsetzen, Reibkäse darüberstreuen und restliche Tomatensauce hineingießen. Bei 200° 15-20 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.62 Gefüllte Auberginen mit Couscous

150 g Couscous-Grieß	2 Eier
0.75 l Tomatensaft	2 TL Currypulver
2 groß. Auberginen (etwa 800 g)	1 Prise(n) Kreuzkümmel gemahlener
250 g Champignons	Zitronensaft
1 Zwiebel 3 El. Butter	100 g Schafkäse
Salz	1 Bd. Minze frische
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Fett für die Form

1. Den Couscous mit 1/4 l Tomatensaft begießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und längs halbieren. Bis auf einen etwa 1/2 cm dicken Rand aushöhlen und das Fleisch fein hacken. Die Champignons putzen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. 2 El. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten. Dann das Auberginenfleisch etwa 5 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
4. Die restliche Butter in die Pfanne geben und die Champignons darin dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, salzen und pfeffern.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier unter den Couscous rühren und die gedünsteten Auberginen und die Champignons dazumischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, dem Curry, dem Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.
6. Den Schafkäse zerbröckeln. Die Hälfte der Minzeblättchen mit dem Käse unter den Couscous mischen.
7. Eine Auflaufform fetten. Die Auberginen hineinsetzen, mit dem Couscous füllen und mit dem restlichen Tomatensaft umgießen. Im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten garen. Mit der restlichen Minze bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1800 kJ

### 6.63 Gefüllte Auberginen mit Linsen-Curry

4 Auberginen (etwa 1 kg)	100 ml Brühe
2 EL Zitronensaft	Zitronensaft
Salz	100 g Doppelrahmfrischkäse
700 g Kürbisfleisch	1 Eigelb
1 Zwiebel	1 EL Paniermehl
1 Knoblauchzehe	Salz
15 g frische Ingwerwurzel	Pfeffer
30 g Butter	1 Bd. Petersilie
200 g rote Linsen	100 ml Brühe
1 EL Curry	Petersilie

Auberginen längs halbieren und knapp 1 cm vom Rand entfernt rundum einschneiden, Fruchtfleisch herauslösen und in feine Würfel schneiden. Auberginenhälften mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken, Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und andünsten. Kürbis, Auberginenfleisch und Linsen hinzufügen, unter Rühren andünsten. Curry darüberstäuben, Brühe dazugeben, mit Zitronensaft würzen, ankochen und 10 Minuten dünsten. Frischkäse mit Eigelb und Paniermehl verrühren, mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und unterheben. Masse in die Auberginenhälften füllen, in eine gefettete flache Auflaufform geben, Brühe angießen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 225 °C / 20 bis 30 Minuten Mit Petersilie garniert servieren. Beilage: Stangenweißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 6.64 Gefüllte Auberginen-Röllchen

2 groß. Auberginen (ca. 800 g)	Mineralwasser
Olivenöl	1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
Salz	50 g Mandeln, fein gemahlen
Pfeffer aus der Mühle	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Zwiebel	500 g Fleischtomaten
2 Knoblauchzehen	10 grüne Oliven
300 g Schafskäse (Feta)	50 g Edelpilzkäse

Auberginen waschen, trocknen, die Enden abschneiden und der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Bis auf die Außenscheiben kurz, aber kräftig im Öl anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfeffern und salzen. Die Außenscheiben würfeln und ebenfalls kurz anbraten. Zwiebeln würfeln. Knoblauch pellen und zerdrücken. Dann beides im Öl glasig dünsten. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken und mit Mineralwasser zu einer streichfähigen Masse verrühren. Die Petersilien-Knoblauch-Zwiebel-Mischung und die Mandeln unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Auberginenscheiben damit bestreichen, überklappen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Mit den Auberginenwürfeln und den Oliven mischen und über die gefüllten Auberginen streuen. Leicht salzen und pfeffern. Die Form in den Gasbackofen einschieben und backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den gewürfelten Käse drüberstreuen.

Beigabe: Fladenbrot

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (190 °C)

**Vorbereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**6.65 Gefüllte Auberginenröllchen**

2 Auberginen (etwa 500 g)	30 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl	3 EL Creme fraîche
400 g Schafskäse	

Auberginen längs in Scheiben schneiden. 6 EL Öl erhitzen, Auberginenscheiben darin braten und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Die Hälfte des Schafskäses in Würfel schneiden und mit Pinienkernen auf den Auberginen verteilen. Auberginen zu Röllchen aufrollen und senkrecht in eine gefettete Auflaufform setzen. Creme fraîche mit dem restlichen Öl und Schafskäse pürieren und über die Auberginenröllchen streichen. Form in den vorgeheizten Backofen schieben.

Backofen: Strom 200 °C, Gas Stufe 3-4 (200°C) 20-30 Minuten Beigabe: Fladenbrot

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**6.66 Gefüllte Auberginentaschen**

750 g Auberginen	250 g Schafskäse griechischer
Salz	1/2 Zitrone, Saft
500 g Champignons	2 EL Pinienkerne
1 Zwiebel	1 Bd. Minze
2 EL Butter	8 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	600 g Fleischtomaten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	50 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Auberginen von den Stielansätzen befreien, waschen und längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Salzen und etwa 30 Minuten Saft ziehen lassen.

2. Inzwischen die Champignons waschen, putzen und klein hacken. Die Zwiebel fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, den Knoblauch dazupressen und die Champignons mitdünsten. Salzen und pfeffern und so lange braten, bis kaum mehr Flüssigkeit vorhanden ist.

3. Den Schafskäse mit dem Zitronensaft pürieren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Minze waschen, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte mit den Pinienkernen unter den Käse mischen. Die Pilze dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Auberginenscheiben trockentupfen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten, dabei nach Bedarf Öl nachgießen. Die Auberginen dann salzen und pfeffern.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginenscheiben zur Hälfte mit jeweils etwa 1 EL. Käse-Pilz- Masse belegen und die andere Hälfte darüber klappen.

6. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Mit der Hälfte der

Tomaten den Boden einer Auflaufform auslegen, salzen und pfeffern.

7. Darauf die Auberginentaschen legen (darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt). Wenn noch Füllung übrig ist, diese auf den Auberginen verteilen und alles mit den restlichen Tomaten bedecken.

8. Den Parmesan darüber streuen und die Auberginentaschen im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren die restliche Minze darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2100 kJ

### 6.67 Gegrillte Auberginen

3 längliche Auberginen

6 EL Olivenöl

12 Sardellenfilets in Öl

Pfeffer

2 EL Kapern

Auberginen waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Grill vorheizen. Zwei EL Öl in eine Schüssel geben und die Auberginen damit auf beiden Seiten bepinseln.

Wenn der Grill heiß ist, die Auberginenscheiben zwei bis drei Minuten pro Seite grillen, bis sie weich sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auberginen auf einen Servierteller legen und abkühlen lassen. Die Scheiben mit einem Messer an der Oberfläche leicht einschneiden und mit dem restlichen Öl beträufeln, pfeffern.

Kapern abtropfen lassen. Sardellen ebenfalls abtropfen lassen, vierteln, auf den Auberginen verteilen, mit Kapern belegen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garzeit:** 6 Minuten

**Vorbereitung:** 10 Minuten

### 6.68 Gegrillte Auberginen mit Schafskäsefüllung

2 groß. Auberginen, längs in Scheiben geschnitten

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

1 Bd. frische Minze, fein gehackt

250 g türkischen Schafskäse

1 Zitrone, Saft von

4 EL Olivenöl

Die Auberginenscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und für etwa zwei Minuten pro Seite auf den Grill legen, so dass dabei ein schönes Rautenmuster entsteht. Währenddessen den Schafskäse mit den Fingern zerbröseln, Chili, Minze und Zitronensaft dazu geben und vermischen. Je einen guten Teelöffel auf eine Auberginenscheibe geben,



aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

### 6.69 Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzatziki

2 Auberginen,	1 EL Dill (fein gehackt),
1 Becher Magerquark,	2 EL Olivenöl,
1/2 Gurke (geraffelt),	Salz,
3 Knoblauchzehen (gepresst),	Pfeffer

Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden, salzen, 30 Minuten ruhen lassen, abwaschen und trocknen. Die Auberginenscheiben auf die eingeölte und erhitzte Grillpfanne legen und von beiden Seiten grillen. Dabei die Scheiben wenden, damit sie ein schönes Gittermuster bekommen.

Für das Tzatziki Quark, Gurke, Knoblauch, Dill und Öl gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenscheiben mit Tzatziki servieren.

### 6.70 Gemüse-Curry mit Hähnchen

400 g Hokkaido-Kürbis	Salz, Pfeffer
4 Möhren	4 EL Öl
400 g Aubergine	1 TL Currypulver
350 g Champignons	1 l Gemüsebrühe
600 g Hähnchenbrustfilet	

Kürbis waschen, in Spalten schneiden, entkernen und würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Pilze putzen, feucht abreiben und vierteln. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Min. braten. Herausnehmen. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Currypulver darüber stäuben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse zugedeckt ca. 15 Min. garen. Filetstreifen wieder zugeben und kurz erhitzen. Curry nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** Ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 370 kcal; E 43 g, F 16 g, KH 13 g, BE 1

### 6.71 Gemüse-Schnitten

2 Auberginen	4 EL Olivenöl
Salz	2 TL getrockneter Oregano
1 rote,	1 Bd. Dill
1 gelbe und	200 g Feta
1 grüne Paprikaschote	150 g Joghurt
1 weiße Zwiebel	1 groß. rundes Fladenbrot
3 Tomaten	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Auberginen abbrausen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Paprikaschoten abbrausen, vierteln und von Kernen und weißen Häutchen befreien. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, geputzte Tomaten in Scheiben. Ein Backblech mit 2 EL Öl bestreichen, mit 1 TL Oregano bestreuen und das Gemüse darauf verteilen. Restliches Öl und Oregano gleichmäßig darübergerben. Im Backofen ca. 20 Minuten leicht biss-fest garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und mit Feta und Joghurt pürieren. Das Fladen-brot waagrecht halbieren. Beide Hälften mit Käsecreme bestreichen. Gemüse auf der unteren Brothälfte verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Obere Hälfte auf-legen. Zum Servieren das Fladenbrot wie eine Torte aufschneiden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 6.72 Gemüsepackchen

1 Bd. Basilikum (groß, etwa 50 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Knoblauchzehen	2 Auberginen (etwa 500 g)
50 g Parmesan	2 Zucchini (etwa 400 g)
50 g Pinienkerne	2 Fleischtomaten mittelgroße
200 ml Olivenöl, kaltgepresst	

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Den Käse in Stücke teilen.
2. Die Basilikumblätter, den Knoblauch, den Parmesan und die Pinienkerne im Mixer pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl dazu gießen. Die Masse so lange pürieren, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit Pfeffer würzen.
3. Die Auberginen, die Zucchini und die Fleischtomaten waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. 4 Alufolie von etwa 30 cm mal 30 cm auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jede Alufolie ein Viertel des Gemüses sowie 1 El. Pesto geben. Die Alufolie über dem Gemüse zusammendrehen.
4. Die Gemüsepackchen 6 - 8 Minuten grillen.  
Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

2300 kJ

**6.73 Geschichtete Auberginen mit Parmesan**

1 kg Auberginen	1 Dos. (400 g) Tomaten in Stücken
200 g Mozzarella in Scheiben geschnitten	2 EL Tomatenmark
50 g geriebener Parmesan	3 EL Olivenöl
50 g geriebener Emmentaler	1 Zwiebel
Salz	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	1 Prise Zucker
<i>Für die Tomatensoße:</i>	1 TL Oregano
	Salz

Auberginen in Scheiben schneiden, in ein Nudelsieb legen, mit Salz bestreuen und 30 Minuten abtropfen lassen. Ein EL Öl in einer Kasserolle erhitzen, fein gehackte Zwiebel und zerdrückten Knoblauch zugeben. Fünf Minuten anbraten, eine Prise Zucker, Tomatenstücke, Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben. 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen, ab und zu umrühren.

Grill des Backofens vorheizen. Auberginenscheiben abspülen und abtrocknen. Mit Öl auf beiden Seiten dünn bepinseln und grillen, dabei ein Mal umdrehen. Grill ausschalten und Backofen auf 190° anstellen.

In einer feuerfesten Form in Schichten die Auberginen, die Mozzarellascheiben, etwas Tomatensoße einfüllen und mit einer Mischung der zwei geriebenen Käse bestreuen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Mozzarellascheiben und geriebenem Käse abschließen. 25 Minuten im Ofen backen, dann servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Abtropfzeit:** 30 Minuten**Garzeit:** 55 Minuten**Vorbereitung:** 15 Minuten**6.74 Grieß-Pilaw mit Auberginen und Ingwer (Rava Opma)**

5 EL leichtes Sesam- oder Pflanzenöl	1/2 Tasse gehackte Schalotten oder rote Zwiebeln
1/3 Tasse rohe, ungesalzene, in Scheiben geschnittene Mandeln oder zerkleinerte Cashewnüsse	1 1/2 TL gehackter frischer Ingwer
1 Tasse Grieß oder Instant-Grieß	1 Tasse gewürfelte Aubergine, nicht geschält
1 TL schwarze Senfsamen	1/2 Tasse geschälte und gewürfelte Kartoffeln
3 getrocknete rote Chilischoten, zerbröckelt, entkernt	1/2 Tasse grüne Bohnen (frisch oder tiefgefroren)

2 Tassen heißes Wasser	2 TL Zitronensaft
1 1/2 TL grobes Salz, nach Belieben	2-3 EL gehackte frische Korianderblättchen

Nüsse, Gemüse und abgewogene Gewürze neben dem Herd bereitstellen. Einen Kadhai oder eine große, flache Pfanne erhitzen. Wenn der Kadhai sehr heiß ist, Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten, 1 EL Öl hineingeben und den Kadhai schwenken, damit sich das Öl gut verteilt. Mandeln oder Cashewnüsse zugeben und sautieren, bis sie leicht Farbe angenommen haben (4 Minuten). Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Beiseite stellen.

1 EL Öl zusammen mit dem Grieß oder Instant-Grieß in den Kadhai geben. Hitze auf mittelstark stellen und den Grieß rösten, bis die Grießkörner gleichmäßig mit Öl beschichtet und leicht angebraten sind (etwa 5 Minuten). In eine Schüssel geben. Den Kadhai mit Küchenpapier auswischen.

Die restlichen 3 EL Öl in den Kadhai geben und Hitze auf höchste Stufe schalten. Sobald das Öl zischt, Hitze auf mittelstark zurückschalten und Senfsamen hineingeben. Einen Deckel oder Spritzschutz bereithalten, da die Samen hochspritzen. Wenn sie nicht mehr spritzen, Chilistückchen zugeben und dunkel rösten (etwa 30 Sekunden). Schalotten oder Zwiebeln und Ingwer hinzufügen und 2 Minuten mit rösten.

Auberginen und Kartoffeln zugeben und unter häufigem Wenden 5 Minuten braten beziehungsweise bis sie anfangen, weich zu werden. Grieß, Bohnen, Wasser und Salz zugeben. Alles gut vermischen und zum Kochen bringen. Es wird zunächst wie eine dicke Suppe aussehen. Der Grieß wird beim Kochen immer trockener, bis er einem lockeren Pilaw ähnelt. Opma während des Kochens oft, aber vorsichtig wenden, damit das Gemüse nicht zerdrückt wird und der Pilaw eine leichte, lockere Konsistenz erhält. (Dies dauert mit Grieß 15 und mit Instant-Grieß 8 Minuten.) Zitronensaft, gehackten Koriander und Mandeln beziehungsweise Cashewnüsse untermischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.75 Heilbutt mit Auberginen

1 Aubergine (etwa 300 g)	Salz
1 Fleischtomate	1 Prise(n) Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel kleine	4 Heilbuttkoteletts
1 Bd. Dill	2 TL Kräuter der Provence
1 EL Olivenöl	3 EL Öl
Zitronensaft	

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Stück Alufolie auf das Backblech legen. Die Aubergine längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten darauf legen und im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten garen.

2. Inzwischen die Tomate überbrühen, häuten und entkernen. Den Knoblauch und die

Zwiebel schälen, grob hacken. Den Dill waschen und abzupfen.

3. Das Fruchtfleisch der Aubergine aus der Schale lösen, mit den Tomaten, dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Dill ganz fein pürieren. 4. Das Auberginenmus in einen Topf geben, mit dem Olivenöl, 1 El. Zitronensaft, Salz, dem Cayennepfeffer und Pfeffer würzen und wieder erwärmen. Zugedeckt warm halten.

5. Den Heilbutt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit den Kräutern der Provence würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa 3 Minuten (je nach Dicke) braten. Mit der warmen Auberginensauce anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1300 kJ

## 6.76 *Imam bayildi*

4 Auberginen mittelgroße

Salz

2 Zwiebeln mittelgroße

2 Tomaten mittelgroße

2 Peperoni milde

1 Bd. Petersilie glatte

1 TL Zucker

3 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl, kaltgepresst

1. Die Auberginen am Stielansatz abschälen, den Stiel stehen lassen. Die Auberginen längs so abschälen, dass Streifen von 3 - 4 cm Breite entstehen. 1 Streifen pro Aubergine in der Mitte einschneiden. Die Auberginen etwa 30 Minuten in Salzwasser legen.

2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Peperoni halbieren, Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Alles mit der Hand verkneten. Salzen und zuckern.

3. Die Auberginen ausdrücken. Die Schlitze auseinander ziehen und die Taschen mit dem Gemüse füllen. Die Auberginen in einen Topf legen. Die restliche Füllung auf die Schlitze legen. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und diese in die Füllung stecken. Das Öl mit 1/4 l Wasser verrühren und über die Auberginen gießen.

4. Das Gericht etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze ankoachen, dann bei mittlerer Hitze in etwa 45 Minuten garen. Im Topf abkühlen lassen.

Schmeckt auch als Vorspeise gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

850 kJ

## 6.77 *Käseauberginen mit Kräutersauce*

*Für die Auberginen:*

2 mittelgroße Auberginen (etwa 500 g)  
 400 g Schafkäse griechischer  
 4 EL Olivenöl  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 TL Oregano getrockneter

*Für die Sauce:*

1 Salatgurke kleine  
 3 Knoblauchzehen  
 2 Bd. Petersilie glatte  
 300 g Sahnejoghurt  
 1 EL Rotweinessig

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und längs halbieren. Die Hälften dann quer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Käse in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.
2. Eine feuerfeste Form mit 2 Esslöffeln Olivenöl einpinseln, abwechselnd je 1 Scheibe Aubergine und Schafkäse hineinsetzen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Oregano bestreuen. Mit 1 El. Olivenöl beträufeln und im Backofen (Mitte) etwa 45 Minuten garen. Eventuell mit Pergamentpapier abdecken.
3. Inzwischen für die Sauce die Salatgurke schälen und längs halbieren. Die Kerne herauskratzen, das Fleisch grob würfeln. Die Knoblauchzehen schälen. Die Petersilie waschen und von den Stängeln zupfen. Alles mit dem Joghurt in den Mixer geben und fein zerkleinern.
4. Die Sauce mit dem Essig, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den heißen Käseauberginen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1700 kJ

## 6.78 Kartoffel-Auberginen-Auflauf

*Zutaten*

500 g Pellkartoffeln  
 250 g Auberginen  
 200 g Tomaten  
 200 g Schlagsahne

1 Knoblauchzehe  
 50 g Schafskäse  
 1 TL Oregano  
 Salz  
 Pfeffer

Kartoffeln, Aubergine und Tomaten in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten. Schlagsahne, durchgepreßte Knoblauchzehe, geriebenen Schafskäse, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Darübergeben, im Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) 40-45 Minuten garen. Pro Portion ca. 375 Kalorien / 1575 Joule

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 60 Minuten

**6.79 Kasseler mit Auberginen**

750 g Auberginen	1 Prise(n) Zucker
300 g Zwiebeln	0.5 TL frischer Thymian (oder 1/4 Teel. getrockneter)
5 EL Olivenöl	0.5 TL frischer Oregano (oder 1/4 Teel. getrockneter)
4 EL Tomatenmark	4 Scheibe(n) Kasseler
125 ml Weißwein trockener	
Salz	
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Auberginen putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 El. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Dann herausnehmen.

2. Die restlichen 4 El. Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginen darin portionsweise anbraten. Dann die Zwiebeln dazugeben, das Tomatenmark und den Weißwein einrühren und alles mit Salz, Pfeffer, dem Zucker, dem Thymian und dem Oregano würzen. Das Auberginengemüse etwa 10 Minuten schmoren, dann nochmals abschmecken.

3. Inzwischen die Kasseler im restlichen Öl etwa 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit dem Auberginengemüse servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

2800 kJ

**6.80 Lammpfanne mit Auberginen**

500 g Lammschulter ohne Knochen	2 EL Tomatenmark
4 EL Butterschmalz	0.5 TL Kreuzkümmel gemahlener
Salz	0.5 TL Zimtpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL Rosinen
1 Zwiebel	1 Paprikaschote kleine rote
500 g Auberginen	50 g Mandeln geschälte
100 g Langkornreis	1 Bd. Minze

1. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. 2 El. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Bratfett weich braten.

3. Die Auberginen in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das restliche Fett in die Pfanne geben und die Auberginen darin kurz anbraten. Das Fleisch hinzufügen, den Reis einstreuen und das Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel und dem Zimt würzen. Mit 1/2 l Wasser aufgießen und zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

4. Etwa 10 Minuten vor Garzeitende die Rosinen untermischen und, falls nötig, noch etwas Wasser nachgießen.
5. Die Paprikaschote klein würfeln. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Beides unter das Fleisch mischen. Nochmals abschmecken.
6. Die Minze waschen, trockenschütteln, von den Stengeln zupfen und vor dem Servieren einstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2700 kJ

### 6.81 Lasagne mit Auberginen und Zucchini

1 groß. Aubergine (etwa 350 g)	Salz
450 g Zucchini	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL Olivenöl	250 g Lasagneblätter
1 Zwiebel große	100 g Oliven schwarze
3 Knoblauchzehen	2 EL Butter
1 Dose(n) geschälte Tomaten (groß, 800 g)	2 EL Mehl
2 TL frischer Oregano (oder 1 Teel. getrockneter)	1 l Milch
1 TL frischer Thymian (oder 1/2 Teel. getrockneter)	100 g Parmesan, frisch gerieben
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Fett für die Form

1. Die Aubergine und die Zucchini waschen und die Stielansätze abschneiden. Das Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin portionsweise rundherum anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Im verbliebenen Bratfett weich dünsten. Die Tomaten in den Topf geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Oregano, den Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles etwa 25 Minuten zugedeckt köcheln.

3. Inzwischen die Lasagneblätter in Salzwasser in 8 - 10 Minuten 'al dente' kochen und dann abtropfen lassen. Die Oliven halbieren, entsteinen und mit den Gemüsegewürfen zu den Tomaten geben. Alles kurz aufkochen, abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form fetten.

4. Die Butter in einem Topf aufschäumen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die Milch dazurühren. Aufkochen und den Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Lagenweise die Nudeln, das Gemüse und die Sauce einschichten und im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten



3600 kJ

**6.82 Mariniertes Gemüse**

<i>Zutaten</i>	1/8 l Olivenöl
500 g Auberginen	2 -3 El Essig-Essenz (25 v.H.)
500 g Zucchini	Salz
500 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten	Pfeffer
250 g kleine Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
5 Knoblauchzehen	1 TL Kräuter der Provence

Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Gemüse in die Bratpfanne des Backofens geben. Olivenöl mit Essig, 3-4 El Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen. Lorbeerblätter und Kräuter zugeben, alles mischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 50 Minuten schmoren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Mariniertes Gemüse schmeckt lauwarm oder kalt zu knusprigem Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**6.83 Melanzane con carne**

<i>Füllung</i>	1 EL Chilipulver oder Edelsüß-Paprika
1 Zwiebel, fein gehackt	1/2 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	wenig Pfeffer
2 Tomaten, in Würfeli	4 Auberginen (je ca. 300 g), mit dem Stiel längs halbiert
1 klein. Dose rote Bohnen (ca. 140 g), kalt ab gespült, abgetropft	4 EL Olivenöl
400 g Hackfleisch (Rind)	1 TL Salz
2 EL Oregano, fein gehackt	

Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Oregano in einer Schüssel mischen, würzen, Masse von Hand gut kneten, kühl stellen. Die Auberginenhälften längs dreimal bis zum Stielsatz einschneiden, sodass sie noch zusammenhalten. Einschnitte mit Olivenöl bepinseln, salzen. In ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Füllung in die Einschnitte verteilen. Auberginen mit Alufolie bedecken.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Folie entfernen, ca. 10 Min. fertig backen.

Dazu passt: Polenta oder Reis.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 399 kcal / 1669 kJ; E 26 g, F 23 g, KH 21 g

### 6.84 Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen)

4 klein. Auberginen (je ca. 200 g)

2 EL Olivenöl

1/4 TL Salz

#### FÜLLUNG

400 g Hackfleisch (z. B. Rind)

Olivenöl zum Anbraten

1 Zwiebel, fein gehackt

wenig Olivenöl zum Andämpfen

1 dl Weißwein

1 dl Fleischbouillon

2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

#### FETA-SAUCE

2 1/2 EL Mehl

2 EL Butter oder Margarine

3 dl Milch

200 g Feta, klein gewürfelt

wenig Muskat

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Paniermehl

Butter- oder Margarineflöckli

glattblättrige Petersilie für die Garnitur

Auberginen mitsamt dem Stiel längs halbieren, mit einem Löffel bis auf einen 1 cm breiten Rand aushöhlen. Auberginen-Inneres fein hacken, für die Füllung beiseite stellen. Auberginen-Hälften innen mit Öl bestreichen und in eine ofenfeste Form oder ins Backblech legen, salzen.

**BRATEN/DÄMPFEN:** ca. 10 Min. in der Mitte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens braten. Hitze auf 200 Grad reduzieren, Form mit Folie bedecken, Die Auberginen ca. 15 Min. weich dämpfen.

**FÜLLUNG:** Fleisch evtl. portionenweise in einer Bratpfanne im heißen Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebel in derselben Pfanne im warmen Öl andämpfen, beiseite gestelltes Auberginen-Inneres begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Wein dazugießen, etwas einkochen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Fleisch begeben, ca. 10 Min. zugedeckt köcheln. Petersilie begeben, würzen. Masse in die vorbereiteten Auberginen-Hälften füllen.

**FETA-SAUCE:** Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen in der warmen Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze dünsten. Pfanne von der Platte ziehen. Die Milch auf einmal dazugießen, unter Röhren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. 3/4 des Feta darunter mischen, Sauce würzen, auf der Füllung verteilen. Den restlichen Feta, Paniermehl und Butter- oder Margarineflöckli darauf verteilen.

**GRATINIEREN:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Auberginen herausnehmen, anrichten, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Dämpfen / Gratinieren:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**6.85 Moussaka vegetarisch**

2 -3 Auberginen (ca. 750 g)

3 EL Öl

*Tomatensoße:*

1 TL Öl

2 groß. Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 groß. Tomaten

1/2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

evtl. wenig Cayennepfeffer

2 EL gehackte Kräuter

(z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)

*Käsesoße:*

1 1/2 EL Butter oder Margarine

3 EL Weizenvollmehl

300 ml Milch

1/2 TL Salz

Pfeffer

Muskat

1/2 B. saure Sahne (75 g)

75 g geriebener Käse (z.B. Sbrinz)

100 g Schafskäse (Feta)

*Sonstiges*

300 g Kartoffeln

Auberginen waschen, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen garen.

Schaltung: 170 - 190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 20 Minuten

Tomatensoße: Öl in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, klein geschnittene Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehen andünsten. Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und 20 - 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 dünsten, würzen, Kräuter zugeben und gut abschmecken. Käsesoße: Fett in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Mehl hinzufügen und andünsten, Milch zugeben, mit dem Schneebesen gut verrühren und 2-3 Minuten kochen lassen. Abschmecken, saure Sahne und die Hälfte vom geriebenen Käse zugeben. Geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Einschichten: 1/3 der Auberginen in eine gefettete Gratinform legen, 1/3 der Käsesoße darauf verteilen, die Hälfte der Kartoffelscheiben darüber geben, mit der Hälfte der Tomatensoße überziehen, die Hälfte des Fetas dazugeben. Dann wieder von vorne beginnen. Mit Auberginen und Käsesoße abschließen, den restlichen Käse darüber streuen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 170 - 190°, untere Schiebeleiste 160 - 180°, Umluftbackofen 45 - 50 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**6.86 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melítsánes**

1 kg Auberginen

Salz

2 Zwiebeln

3 Tomaten

Olivenöl nach Bedarf

600 g gehacktes Lammfleisch

1 Tasse trockener Weißwein

Salz

Pfeffer

1 TL. Zucker

2 Msp. Zimt

3 TL. gerebelter Oregano

2 EL frisch gehackte Petersilie	3 EL Butter
1/2 Tasse Semmelbrösel/Paniermehl	4 EL Mehl
1/2 Tasse Kefalotiri-Käse oder Parmesankäse	1 Prise Muskatnuss
3 Tassen Milch	3 Eier

Die Auberginen waschen und die Stielansätze entfernen. Die Auberginen der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, mit Salz bestreuen und mit einer zweiten Platte beschweren. Die Auberginen 30 Minuten lang ziehen lassen, damit die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Die Tomaten häuten und das Grüne am Stielansatz ausstechen. Die Auberginen abtropfen lassen und trockentupfen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Lammfleisch zu den Zwiebeln geben und etwas Wasser zugießen. Das Fleisch nicht bräunen, sondern graue Farbe annehmen lassen. Den Weißwein zugießen.

Die Tomaten achteln, durch ein Sieb streichen und zum Fleisch geben. Das Ganze salzen und pfeffern und den Zucker, den Zimt, den Oregano und die Petersilie unterrühren. Alles 20 Minuten köcheln lassen. Die Semmelbrösel unterrühren und den Käse bis auf 2 Esslöffel zufügen. Das Ganze vom Herd nehmen.

Inzwischen für die Bechamelsauce die Milch erhitzen, aber nicht kochen lassen, und beiseite stellen.

In einem Topf die Butter zerlassen und das Mehl zufügen und unter Rühren Farbe nehmen lassen. Das dauert etwa 5 Minuten. Die heiße Milch langsam zugießen und mit dem Schneebesen schlagen, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Sauce 10 Minuten eindicken lassen. Sie verliert dabei auch den mehligem Geschmack.

Den Backofen auf 180° vorheizen.

Die Sauce vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. 2 Eier verquirlen und in die Sauce rühren. Die restlichen 2 Esslöffel Käse unterrühren. Die gebutterte und mit Semmelbröseln ausgestreute feuerfeste Form am Boden mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen. Das restliche Ei verquirlen und unter die Hackfleischmasse mischen. Alles auf den Auberginenscheiben verteilen und mit den restlichen Auberginen abdecken. Das Ganze mit der Bechamelsauce begießen, im Backofen 1 Stunde backen und in Quadrate geschnitten servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garzeit:** 1 1/2 Stunden

**Vorbereitungszeit:** 40 Minuten

**Zeit zum Ziehen:** 30 Minuten

## 6.87 Penne mit Auberginen

1 Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 Aubergine (etwa 300 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Paprikaschote kleine rote	0.25 l Gemüsebrühe
500 g Penne (röhrenförmige, schräg geschnittene Nudeln)	100 g Sahnegorgonzola
	1 TL Thymian getrockneter

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Aubergine und die Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Penne darin in etwa 10 Minuten bissfest garen.
3. Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Die Auberginen- und die Paprikawürfel dazugeben, salzen, pfeffern und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Minuten köcheln.
4. Die Sauce im Topf mit dem Pürierstab grob pürieren, den Gorgonzola hineinschneiden, mit dem Thymian würzen und abschmecken. Die Nudeln abgießen und mit der Sauce servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 30 Minuten  
 2500 kJ

## 6.88 *Perdingiànu Farzù*

4 groß. Auberginen	Knoblauch
2 Eier	Salz
1 klein. Bund Petersilie	frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Olivenöl	Paniermehl

Die Auberginen waschen, gut abtrocknen, längs halbieren, einritzen und mit Salz einreiben. Etwa eine Stunde liegen lassen, abspülen und drei bis fünf Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen. abgießen und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus den Schalen kratzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch klein hacken, Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein schneiden. Beides in die Pfanne geben und von der Unterseite anbraten, Fruchtfleisch hinzugeben. Alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen. Die Creme von der Kochstelle nehmen, erkalten lassen, dann die Eier und etwas Paniermehl untermischen und damit die Auberginenschalen füllen. Mit Paniermehl bestreuen und mit etwas Olivenöl in die Fettpfanne des Backofens legen. Etwa zwanzig Minuten bei 175 Grad backen.

Für dieses Gericht eignen sich die dunklen Auberginen

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

### 6.89 Pfannkuchen mit Zucchini

*Für den Teig:*

200 g Zucchini  
3 Eier  
5 EL Mehl  
0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt  
1 Prise(n) Salz  
4 EL Öl

*Für die Füllung:*

1 Aubergine (etwa 300 g)  
2 EL Öl  
3 EL Tomatenmark  
100 g Schafkäse  
Oregano (frisch oder getrocknet)  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Für den Teig die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und auf einer Rohkostreibe fein raspeln. In einem Küchentuch kräftig ausdrücken.
2. Die Zucchini in eine große Schüssel geben, die Eier, das Mehl und 5 EL. Wasser hinzufügen und gut verrühren. Die Petersilie mit dem Salz unter den Teig rühren.
3. Jeweils 1 EL. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Warm stellen.
4. Für die Füllung die Aubergine waschen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Würfel darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten. Das Tomatenmark unterrühren, den Schafkäse zerbröckeln und dazugeben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
5. Die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen zusammenklappen und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1300 kJ

### 6.90 Ratatouille

1 lange Melanzani  
250 g kleine Zucchini  
1 rote Paprika  
2 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
5 EL Olivenöl

1.5 dl Vinaigrette-Soße  
1/2 TL Thymian  
1 TL getrockneter Basilikum  
1 TL gehackter Koriander  
1 EL gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Melanzani waschen, der Länge nach durchschneiden und die Hälften in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein Sieb legen und mit viel Salz bestreuen. 30

Minuten ziehen lassen, damit das ganze Wasser ausgeschieden wird.

Zucchini waschen, putzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen, in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Tomaten abbrühen, schälen, Samen und Wasser entfernen und in Würfel schneiden, Melanzani unter fließendem Wasser abspülen und mit saugfähigem Papier gut abtrocknen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel 5 Minuten anrösten. Mit einem Siebschöpfer herausnehmen. Den Rest des Öl's in die Pfanne geben und die Melanzani goldgelb anrösten. Zucchini, Paprika, Knoblauch, Basilikum, Thymian und Koriander einmengen. Die Zwiebel wieder dazugeben, salzen und pfeffern. Zudecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Das Gemüse soll nicht zerfallen.

Die Tomaten zum Gemüse geben und eine Minute mitdünsten. Evtl. Nachwürzen und auskühlen lassen.

Das ausgekühlte Gemüse mit einem Siebschöpfer aus der Pfanne nehmen und in eine Servierschüssel geben, Die Vinaigrette-Soße drübergeben und mit Petersilie bestreuen, Mischen und bei Zimmertemperatur servieren.

Empfohlener Wein Sciacca bianco

**Mengenangabe:** 6 Personen

**In Salz einlegen:** 30 Minuten

**Garzeit:** 35 Minuten

**Zubereitung:** 20 Minuten

## 6.91 Rindfleischtopf mit Auberginen

750 g Rindergulasch

3 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zwiebel große

3 Knoblauchzehen 600 g Auberginen

250 g Kartoffeln

1 Zweig(e) Rosmarin

1 Blatt Lorbeer

1 Chilischote kleine getrocknete

0.5 l Rotwein trockener

0.5 l Gemüsebrühe

50 g Blattspinat

1 EL Aceto balsamico

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze kräftig anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen.

2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im verbliebenen Bratfett glasig braten. Den Knoblauch dazudrücken.

3. Das Fleisch wieder in den Topf geben. Mit dem Rotwein und der Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren.

4. Inzwischen die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und genauso groß wie die Auberginen würfeln. Alles zu dem Fleisch in den Topf geben, salzen und pfeffern.

Den Rosmarin und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen, kleinhacken und dazugeben. Noch etwa 20 Minuten schmoren.

5. Den Spinat waschen, verlesen, von den Stielen befreien und etwa 5 Minuten vor Garzeitende untermischen. Den Eintopf mit dem Essig abschmecken und vor dem Servieren den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2100 kJ

## 6.92 Rotbarsch unter Gemüsedecke

500 g Kartoffeln mehligkochende	2 Fleischtomaten
750 g Auberginen	150 g Crème fraîche
6 EL Olivenöl, kaltgepreßt	200 g Sahne
Salz	Zitronensaft
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Worcestersauce
Oregano (frisch oder getrocknet)	600 g Rotbarschfilet
250 g Austernpilze	1 Bd. Schnittlauch
2 Knoblauchzehen	Fett für die Form

1. Die Kartoffeln in kochendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Inzwischen die Auberginen in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer breiten Pfanne nacheinander 5 El. Öl erhitzen und die Auberginen portionsweise von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern, mit Oregano bestreuen und beiseite stellen.

3. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden. In der Pfanne im restlichen Öl abraten. Den Knoblauch darüber pressen, alles salzen und pfeffern.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Crème fraîche mit der Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce würzen, in etwa 10 Minuten cremig köcheln.

5. Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten und in dünne Scheiben schneiden. Den Rotbarsch salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

6. Eine Auflaufform fetten. Den Fisch hineinlegen. Die Kartoffeln, die Auberginen, die Tomaten und die Pilze dachziegelartig darauf schichten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen. Die Sahnesauce darüber gießen und alles im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2800 kJ

## 6.93 Sizilianische Caponata



4 Auberginen	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	2 EL Essig
5 längliche Tomaten	1 TL Zucker
3 Stangen Sellerie	einige Basilikumblätter
2 Handvoll schwarze, entsteinte Oliven	Öl zum Braten
2 Handvoll Kapern in Salz	Salz

Auberginen waschen, klein schneiden, auf einen Teller legen, salzen und eine Stunde ruhen lassen, bis sie Wasser ausscheiden.

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit zwei EL Öl sanft anbraten. Tomaten waschen und abtrocknen, abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Tomaten zu den Zwiebeln geben, Kapern gründlich unter Wasser abspülen und mit den klein geschnittenen Selleriestangen und Oliven ebenfalls zu den Zwiebeln geben. Bei starker Hitze 20 Minuten garen, bis die Tomatensoße trocken ist. Den Topf vom Herd nehmen.

Auberginen abgießen und auf einem Tuch abtrocknen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Auberginen braten. Wenn sie goldgelb sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und überschüssiges Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. In den Topf zu der Tomatensoße geben.

Topf auf den Herd stellen, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken. Umrühren, Hitze reduzieren und weitere 20 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist. Einige Minuten vor dem Servieren, mit in Streifen geschnittenem Basilikum garnieren. Caponata lauwarm als Beilage servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Abtropfzeit:** 1 Stunde

**Garzeit:** 45 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

## 6.94 Süßsaurer Gemüsetopf

2 Tomaten	12 schwarze Oliven
2 mittelgroße Zwiebeln	Olivenöl
1 Aubergine (längliche Form)	4 EL Weinessig (aus Weißwein)
2 Zucchini	1 EL Zucker, gehäuft
1 gelbe Paprikaschote	Salz
1 grüne Paprikaschote	1 Msp. Peperoncino

Zwiebeln, Aubergine und Zucchini in nicht zu dünne Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden.

In eine Bratpfanne so viel Olivenöl geben, dass der Boden damit gut bedeckt ist. Olivenöl erhitzen, Gemüse dazugeben und solange schmoren, bis es noch bissfest ist. Weinessig, Zucker, Salz und Peperoncino mischen und über das Gemüse gießen. Bei großer Flamme

umrühren, aufkochen und sofort in eine feuerfeste Kasserolle geben. Tomaten achteln und zusammen mit den Oliven darauf verteilen.

Backofengrill anstellen und das Gemüse für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Dieses Gemüse schmeckt am besten, warm oder kalt (Zimmerwärme), mit einer Scheibe Bauernbrot.

Dazu empfehlen wir 'Valpolicella'. Ein Rotwein aus der Toscana.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Vorbereitung:** 30 Minuten

### 6.95 Tajine mit Rind und Zucchini

2 Auberginen (etwa 500 g)	1 Prise(n) Kreuzkümmel gemahlener
2 Zwiebeln große	0.5 TL Zimtpulver
800 g Rindfleisch aus der Blume	1 Prise(n) Zucker
2 EL Butter	400 g Zucchini
1 EL Öl	1 TL frischer Thymian (oder 1/2 Teel. getrockneter)
Salz	Zitronensaft
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. frischer Koriander (oder Petersilie)
1 Dos. Safran	
150 ml Fleischbrühe	

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen längs halbieren. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauflegen und etwa 30 Minuten im Backofen garen. Das Fruchtfleisch herauslöfeln. Die Zwiebeln schälen, vierteln und mit den Auberginen pürieren.

2. Das Rindfleisch in große Stücke teilen. In einem großen Topf die Butter und das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem Safran würzen.

3. Das Auberginenpüree dazugeben und soviel Brühe zugießen, dass alles knapp davon bedeckt ist. Mit dem Kreuzkümmel, dem Zimt und dem Zucker würzen, aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln.

4. Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen, pfeffern und mit dem Thymian bestreuen.

5. Das Fleisch herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Die Zucchini in den Topf geben und einmal aufkochen.

6. Das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken, das Fleisch wieder hineingeben und erwärmen. Den Koriander waschen und die Blättchen zum Schluß hineinzupfen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

1800 kJ

**6.96 Tumbet**

4 Auberginen	4 Knoblauchzehen
3 Kartoffeln	Salz
6 grüne Paprika	1 Lorbeerblatt
1/2 l Tomatensauce	

Das Gemüse wird zuerst gewaschen und dann in feine Scheiben geschnitten. Dann wird es einzeln angebraten. Nun wird es schichtweise in eine Auflaufform gegeben. Der Knoblauch und das Lorbeerblatt werden zu der Tomatensauce gegeben und erhitzt. Das wird dann über das Gemüse gegossen und heiß serviert.

**6.97 Überbackene Auberginen**

1 Zwiebel	Salz
2-3 Knoblauchzehen	Pfeffer
6-8 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark	2 Auberginen (à ca. 300 g)
1 Dos. (425 ml) Tomaten	250 g Mozzarella-Käse
1-2 TL Oregano	

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. In 2 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark und Tomaten zufügen. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Unter Rühren ca. 4 Minuten einkochen.

Auberginen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Rest Öl erhitzen. Auberginen darin von jeder Seite kräftig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In 4-6 feuerfeste Förmchen oder 1 große Form legen.

Soße darauf verteilen. Käse in Scheiben darauflegen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 220 kcal / 920 kJ; E 10 g, F 17 g, KH 5 g

**6.98 Überbackene Auberginen**

500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochende	Salz
2 Auberginen (600 g)	Pfeffer
400 g Tomaten	2 Zweige Rosmarin
6 Eßlöffel Öl	10 Salbeiblätter
2 Zwiebeln (100 g)	75 g Parmesankäse, frisch geriebener
2 Knoblauchzehen	2 Eßlöffel Paniermehl

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln pellen. Auberginen, Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Auberginen portionsweise im heißen Öl kräftig anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz mitbraten. Würzen. Gehackte Kräuter zugeben.
3. Alles in eine gerettete Auflaufform schichten. Parmesankäse und Paniermehl darüberstreuen, ca. 15 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.99 Überbackene Auberginen mit Nuss-Füllung

200 g Langkornreis	1 Bd. Petersilie
Salz	2 Eier
400 ml Wasser	50 g gehackte Walnusskerne
4 mittelgroße Auberginen (je ca. 450 g)	100 g geriebener Käse
2 Tassen Wasser	Salz
1/2 Zitrone, Saft von	Pfeffer
1 Zwiebel	1 TL Paprika
60 g Butter	

Reis, Salz und Wasser im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf 20 Min. auf 0 ausquellen lassen. Reis etwas abkühlen lassen.

Auberginen waschen, Stielansatz entfernen und längs halbieren. Reichlich Wasser mit Zitronensaft aufkochen, Auberginenhälften ca. 5 Min. darin auf 7 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen lassen. Fruchtfleisch bis auf einen Rand von ca. 2 cm herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Auberginenhälften unten etwas flach abschneiden, damit sie gut stehen.

Zwiebel pellen und fein hacken. Butter auf höchster Einstellung erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Auberginenwürfel dazugeben und ca. 10 Min. garen. Alles in eine Schüssel füllen. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer fein hacken und dazugeben.

Eier verrühren, mit Nüssen, der Hälfte des Käses und Reis mischen. Masse mit den Auberginenwürfeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Masse in die Auberginenhälften füllen und mit restlichem Käse bestreuen. Auberginenhälften in eine gefettete Auflaufform setzen und im Backofen gratinieren.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.100 Überbackene Auberginen mit Tomaten

2 Auberginen, je etwa 300 g	200 g süße Sahne
Salz	2 Eier
Holland-Butter zum Braten	1 Knoblauchzehe
400 g Tomaten	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Basilikum	1/2 Bd. Petersilie
100 g Pikantje van Gouda	

Auberginen vom Stängelansatz befreien, waschen, quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und 10-20 Minuten ziehen lassen, bis sich Wasser gebildet hat. Gründlich abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen und portionsweise in heißer Butter auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Auf eine dicke Lage Küchenkrepp legen.

Tomaten überbrühen, häuten, in Scheiben schneiden und dabei die Stängelansätze entfernen. Basilikum abspülen und trockentupfen. Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und die Hälfte zugedeckt beiseite stellen. Käse grob raffeln.

Sahne und Eier verquirlen. Knoblauch schälen, in die Eiersahne durchpressen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Auberginenscheiben dachziegelartig in einer flachen, feuerfesten Form anordnen, mit etwas Käse und einem Teil der Basilikumblättchen bestreuen. Tomatenscheiben sich leicht überlappend darauf legen, auch mit Basilikum und etwas Käse bestreuen. Eiersahne darüber gießen und den restlichen Käse darauf verteilen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Das Gericht mit Petersilie und dem zurückgestellten Basilikum bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.101 *Usbekische Aubergine*

1 groß. Aubergine	Salz
1 kl. Zwiebel	Pfeffer
1 kl. Möhre	2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark	1/2 TL getr. Basilikum
1 EL Reis	100 g Lammhack
1 EL Paniermehl	2 EL Öl
1 EL Butter	

Die ganze Aubergine ca. 15 Min. in Salzwasser garen, danach handwarm abkühlen lassen, längs halbieren und bis auf 1 cm Randschicht aushöhlen. Reis mit doppelter Wassermenge und Salz zum Kochen bringen, auf der ausgeschalteten Kochplatte im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhren klein schneiden, mit Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 weich dünsten. Lammhack und das herausgelöste Auberginenfleisch dazugeben, mit andünsten. Reis, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen, zusammen erhitzen, dann in die Auberginenhälften füllen. Paniermehl

darüberstreuen, Butter in Flöckchen darauf setzen, in eine Auflaufform geben und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 15 - 20 Minuten

John Herter, Hamburg

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.102 Zucchini-Auberginen-Röllchen

400 g Zucchini	2 Knoblauchzehen
400 g Auberginen	400 g Schafkäse
raffiniertes Olivenöl	2 Eier
Salz	Cayennepfeffer
Pfeffer	500 g Tomaten
50 g Pinienkerne	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Öl	Petersilie

Zucchini und Auberginen waschen, putzen und längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen, Zucchini- und Auberginenscheiben darin kräftig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und im Universalzerkleinerer mahlen. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Zwiebel pellen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Zwiebel-Würfel darin andünsten. Mit durchgepresstem Knoblauch, Schafkäse, Eigelb, Gewürzen, der Petersilie und den Pinienkernen verrühren. Die Masse auf die Zucchini und Auberginenscheiben streichen, aufrollen und in eine Auflaufform geben.

Tomaten waschen, häuten, Stielansatz entfernen, mit dem Schnellmixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsft würzen, über die Zucchini- und Auberginen-Röllchen gießen und den Auflauf im Backofen überbacken.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170- 190°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

Den Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.103 Zucchini-Salat mit Auberginen

1 Paprikaschote große rote	3 EL Erdnussöl (oder Olivenöl)
1 Aubergine (mittelgroß, etwa 300 g)	Salz
2 Zucchini (mittelgroß, etwa 250 g)	2 TL Paprikapulver, edelsüß

0.5 TL Kreuzkümmel gemahlener	1 Fleischtomate große
4 Knoblauchzehen	1 Peperoni frische
1/2 Zitrone, Saft	

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprikaschote für etwa 20 Minuten auf den Rost legen, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Herausnehmen, häuten, putzen und in schmale Streifen schneiden.
2. Die Aubergine und die Zucchini waschen und von den Stielansätzen befreien. In Würfel von etwa 1 1/2 cm Kantenlänge schneiden.
3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Gemüswürfel unter Rühren kräftig anbraten. Mit Salz, dem Paprika und dem Kreuzkümmel würzen. Den Knoblauch dazudrücken. 1/8 l Wasser und den Zitronensaft hinzufügen und aufkochen.
4. Die Tomate überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit den Paprikastreifen in den Topf geben. Bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
5. Die Peperoni waschen, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. In schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Alles im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Dabei immer wieder umrühren.
6. Den Gemüsesalat abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Lauwarm oder kalt servieren.

Schmeckt auch als Beilage gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

420 kJ





## 7 Mehlspeisen, Nudeln

### 7.1 Auberginen-Nudel-Gratin

<i>Zutaten</i>	500 g Auberginen
200 g Spiralnudeln	50 g Mehl
1 Dos. Tomaten (400 g Füllmenge)	1/8 l Olivenöl (ca.)
Salz	1 Knoblauchfleischwurst (500 g)
Pfeffer	50 g Parmesankäse (gerieben)
Thymian	2 Pkg. Mozzarella (à 125 g)

Nudel in Salzwasser kochen. Zerkleinerte Dosentomaten einkochen lassen. Würzen. Auberginenscheiben Portionsweise im heißen Olivenöl goldbraun braten. Abtropfen lassen. Halbierete Fleischwurstscheiben im Bratfett anbraten. Abgetropfte Nudeln, Auberginen und Wurst vermengen. Mit eingekochten Tomaten in eine gefettete Form schichten. Parmesan und Mozzarellawürfel darübergeben. Bei 200°C ca. 40 min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**Kalorien pro Pers.** ca. 1070

### 7.2 Auberginen-Ravioli

<i>Für den Teig:</i>	250 ml Olivenöl
400 g Mehl +	Petersilie
ausreichend für die Arbeitsfläche	Salbei, geh.
1 Tütchen Safran	Basilikum, geh.
4 Eier	3 Eier
Salz	grobes Salz
<i>Für die Füllung:</i>	<i>Als Soße:</i>
200 g Auberginen	250 g passierte Tomaten
300 g Ricotta	30 g geriebener Parmesan
100 g Walnusskerne	20 g Butter
50 g geriebener Pecorino	3 EL gehacktes Basilikum

Für die Füllung: Auberginen putzen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Scheiben auf einem etwas geneigten Teller aufschichten und mit grobem Salz einreiben. 30 Minuten abtropfen lassen.

Nach der Abtropfzeit Auberginen abspülen und mit einem Tuch abtrocknen. In Würfel

schneiden und in reichlich heißem Öl braten. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Walnusskerne hacken. Auberginen in eine Schüssel geben, Pecorino, Eier und Ricotta zugeben. Alles zusammen mit einem Kochlöffel verrühren, gehackte Walnüsse, Petersilie, Salbei und Basilikum zugeben.

Für den Nudelteig: Safran in einem Glas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Eiern, Safranwasser und einer Prise Salz verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig dünn ausrollen.

Auf eine Hälfte der Teigplatte viele walnussgroße Häufchen Füllung in regelmäßigen Abständen verteilen. Die andere Seite umklappen, entlang der Ränder und um die Füllung herum andrücken. Ravioli mit einem gewellten Teigrädchen ausschneiden und auf einem bemehlten Tuch ca. eine Stunde trocknen lassen.

Backofen auf 230° vorheizen. Nach der angegebenen Ruhezeit reichlich Wasser aufkochen und salzen. Ravioli hineingeben und *a dente* garen. In eine feuerfeste Form geben und mit den passierten Tomaten, Basilikum und Parmesan mischen. Im Ofen 20 Minuten überbacken. In der Form servieren, eventuell Parmesan dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Marino Superiore

**Ruhezeit für den Teig:** 1 Stunde

**Garzeit:** 40 Minuten

**Vorbereitung:** 1 Stunde

### 7.3 Auberginen-Soße mit Mozzarella

2 Fleischtomaten (600 g)	Pfeffer
2 Auberginen (500 g)	Salz
4 EL Öl mit Basilikum (Basilico)	1 Mozzarella-Käse (125 g)
1 Zweig Rosmarin	1 Bd. Petersilie
1 Knoblauchzehe	100 g Parmesankäse, gerieben
1 Chilischote, getrocknete	<i>Außerdem</i>
1/8 l Weißwein	400 g Spaghetti

1. Fleischtomaten häuten, würfeln. Auberginen putzen, waschen, würfeln und im heißen Öl 3-4 Minuten anbraten. Rosmarinnadeln kurz mitbraten. Knoblauch abziehen und dazudrücken.

2. Tomaten, zerbröselte Chilischote und Wein zugeben, würzen, 5-7 Minuten kochen lassen. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Mozzarella würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Mozzarella, Petersilie und Parmesankäse in die Soße geben, abschmecken. Mit den Spaghetti anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.4 Auberginenpizza

410 g Mehl	240 g geschälte Tomaten aus der Dose
1 Hefewürfel (ca. 40 g)	1 EL geschnittenes Basilikum
Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz	250 g Mozzarella
140 ml kaltgepresstes Olivenöl	500 g kleine Auberginen
1 Zwiebel	2 TL getr. Oregano
2 Knoblauchzehen	

Vorteig aus 400 g Mehl, Hefe, etwas Zucker und 1/4 l lauwarmem Wasser bereiten, ihn 20 Minuten gehen lassen. Den Teig zusammen mit 1 TL Salz, 75 ml lauwarmem Wasser, 1 EL Öl verkneten, 40 Minuten gehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 3 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, die Tomaten samt Saft dazugeben und das Ganze knapp 20 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Basilikum und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Auberginen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in 6 Esslöffeln Öl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern, auf Küchenkrepp legen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Öl einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auswellen, auf das Blech legen und einen Rand formen. Den Boden einstechen, mit Tomaten bestreichen. Auberginen, Oregano und Mozzarella darauf verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Pizza auf der mittleren Schiene in etwa 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 1 Backblech

**Gehzeit:** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit:** ca. 2 1/2 Std.

## 7.5 Bunte Spaghetti

300 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe
1 Aubergine	frischer Oregano
1 gelbe Paprika	Olivenöl
1 rote Paprika	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer

Aubergine waschen, abtrocknen, putzen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Scheibchen schneiden. Paprika im Grill des Backofens rösten, bis die Haut schwarz wird. Abziehen, halbieren, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Die Paprika in Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl mit der Knoblauchzehe erhitzen und die Auberginenwürfel anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die Lauchzwiebeln braten, die Paprikawürfel zugeben, dann die Auberginenwürfel wieder zugeben und mit Oregano würzen. Einige Minuten bei starker Hitze ziehen lassen.

Einen großen Topf mit Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen, abgießen und in die Pfanne zu dem Gemüse geben, mit Pfeffer abschmecken und umrühren. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Torgiano rosato

**Garzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

## 7.6 Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse

400 g getrocknete Eiernudeln für Cannelloni    Salz  
1 Stück Butter, walnussgroß                    Pfeffer

*Für die Füllung:*

400 g Ziegenkäse  
400 g Auberginen  
Butter

*Dekorieren:*

Tomatensoße  
geriebener Parmesan

1. Cannelloni in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Auberginen putzen, waschen und abtrocknen. Lediglich die Schale mit 1/2 cm Fruchtfleisch weiter verwenden. Den Rest für ein anderes Gericht aufbrauchen.
3. Butter in einer Kasserolle zerlassen, Auberginen, Salz und Pfeffer zugeben und weich dünsten. Falls nötig, etwas Wasser zugeben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Ziegenkäse mit den Auberginen gut vermengen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Cannelloni mit der Mischung aus Ziegenkäse und Auberginen füllen.
6. Eine Form einfetten und die gefüllten Cannelloni hineinlegen. Mit Tomatensoße übergießen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 50 Minuten

**Vorbereitung:** 30 Minuten

## 7.7 Cavatelli mit Auberginen und salziger Ricotta

500 g Cavatelli    20 cl Olivenöl  
500 g Tomaten    3 Auberginen  
80 g harte, salzige Ricotta, gerieben            2 Knoblauchzehen

1 Bd. frisches Basilikum  
Salz

Pfeffer

1. Die Tomaten überbrühen, abgießen und häuten. Halbieren und aushöhlen, die Tomatenhälften in Streifen schneiden. Die Auberginen waschen und die Strünke entfernen, dann in Scheiben schneiden, in ein Sieb schichten und jede Schicht salzen. Zwei Stunden abtropfen lassen.

2. Die Basilikumblätter waschen, trockentupfen und hacken. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Vier EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er Farbe annimmt. Dann die Tomaten, das gehackte Basilikum, Salz und Pfeffer zugeben. Die Soße ca. zwanzig Minuten kochen lassen.

3. Nach der Abtropfzeit die Auberginen abtrocknen und immer wenige auf einmal im restlichen, heißen Öl braten. Nach und nach mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.

4. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln al dente kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben.

5. Mit der salzigen, geriebenen Ricotta bestreuen, die Tomatensoße und die Auberginen zugeben. Alles sorgfältig mischen und die Cavatelli auf einzelne Teller verteilen. Eventuell mit einigen Basilikumblättern dekorieren. Cavatelli ist eine in den südlichen Regionen Italiens sehr verbreitete Nudelart. Früher wurde sie ausschließlich hausgemacht, heute wird sie auch industriell gefertigt.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Abtropfzeit:** 2 Stunden

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

## 7.8 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini

400 g Fusilli

1 Aubergine

2 Zucchini

1 klein. gelbe Paprika

1 klein. rote Paprika

1 Knoblauchzehe

1 EL gehackte Petersilie

1 Brühwürfel

Öl

Salz

Pfeffer

Alle Gemüse putzen. Auberginen und Zucchini würfeln und die Paprika in kleine Rauten schneiden.

In einer größeren Pfanne Öl, den halbierten Knoblauch und das Gemüse kalt einfüllen, bei starker Hitze unter häufigem Rühren einige Minuten ziehen lassen, dann Brühwürfel und etwas Wasser zugeben, aufkochen und das Gemüse garen; es soll noch etwas bissfest sein. Falls nötig salzen.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln garen. Kurz bevor die Nudeln

abgegossen werden, Petersilie zu der Soße geben.

Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen, mit reichlich Pfeffer und eventuell etwas kaltem Öl würzen. Um die Soße noch würziger zu machen, Zwiebeln anbraten und zu dem Gemüse geben.

Aus Apulien.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 10 Minuten

## 7.9 Gebratene Nudeln mit Auberginen

120 g chinesische Eiernudeln oder Vollkorn-	1 Prise Chili
spagetti	400 g Auberginen, 5 mm breite Streifen
1 EL Sojasauce	3 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 EL halbtrockener Sherry	1/2 TL Sesamöl
1 TL Speisestärke	100 g Karotten, grob gerieben
1/2 TL Ingwer, fein gehackt	100 g Zucchini, längs halbiert, 2 mm dünne
1/2 TL brauner Zucker	Scheiben
300 g Spinat	100 g Mungobohnensprossen
Salz	1 EL gerösteter Sesam
6 EL Öl	2 Frühlingszwiebeln

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen, abtropfen lassen. Sojasauce, Sherry, Speisestärke, Ingwer, Chili und braunen Zucker glatt rühren.

Spinat mit wenig Salz in einen großen Topf geben. Zugedeckt bei guter Hitze 2 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat in mundgerechte Stücke schneiden.

Im Wok 2 El Öl erhitzen. Die Hälfte der Auberginenstreifen hinzufügen, salzen, unter Rühren glasig und weich braten. Gebratene Auberginen beiseite stellen. 2 El Öl erhitzen, die restlichen Auberginen darin weich braten.

Restliches Öl erhitzen, Knoblauch darin unter Rühren kurz anbraten. Auberginen, Spinat, Karotten, Zucchini, Sprossen und Nudeln in den Wok geben, unter Rühren erhitzen, bis die Nudeln heiß sind.

Nudeln mit der Sojamischung aufgießen, kurz unter Rühren erhitzen, bis die Sauce bindet, mit Sesamöl würzen. Nudeln auf einer Platte anrichten, mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

## 7.10 Gebratene Reismudeln (Mihun Goreng)

250 g schmale Reismudeln	oder geviertelt
125 g geschälte Mandeln	1 Bd. Frühlingszwiebeln,
1 groß. Zwiebel, halbiert, in Streifen	mit dem Grün, in ca. 5 cm langen Stücken
1 Knoblauchzehe, gepresst	4 klein. Rübli, in ca. 5 cm langen Stengeli
3 EL Erdnussöl	2 EL Reiswein
500 g Shiitakepilze, halbiert oder geviertelt	3 EL süße Sojasoße
300 g asiatische Auberginen, längs halbiert	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Die Reismudeln mit einer Schere in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, in einer Schüssel mit siedend heißem Wasser übergießen, ca. 15 Min. quellen lassen, abtropfen, beiseite stellen. Die Mandeln ohne Fett im heißen Wok oder einer großen Bratpfanne hellbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen.

Zubereiten: Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl im Wok oder in der Bratpfanne ca. 2 Min. rührbraten. Alle Zutaten bis und mit Rübli zugeben, ca. 5 Min. rührbraten. Die Nudeln portionenweise beifügen, ca. 2 Min. mitbraten. Mandeln daruntermischen. Reiswein und Sojasoße zugeben, würzen.

Hinweis: Asiatische Auberginen, Reismudeln, süße Sojasoße und Reiswein sind in asiatischen Spezialitätenläden und bei Großverteilern erhältlich.

Tipps Statt asiatische einheimische Auberginen, in ca. 1 cm dicken Scheiben, verwenden. - Reiswein durch trockenen Sherry ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und Zubereiten:** ca. 35 Min.

## 7.11 Gemüse-Kuchen mit Sardellen

100 g Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Mehl	2 TL Kräuter der Provence getrocknete
Salz	50 g Sardellenfilets aus dem Glas
1 Aubergine (etwa 350 g)	3 Eier
500 g Tomaten	150 g Crème fraîche
1.5 Knoblauchzehen	Mehl Für die Arbeitsfläche:
2 EL Olivenöl	Zum Blindbacken:
100 ml Rotwein trockener	Pergamentpapier und Hülsenfrüchte

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 Prise Salz und etwa 4 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen die Aubergine waschen, vom Stiel- und Blütenansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Auberginenwürfel darin unter Rühren

rundherum braun braten. Die Tomaten und den Knoblauch hinzufügen. Den Wein angießen und mit wenig Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Dabei immer wieder umrühren. Die Auberginenmasse etwas abkühlen lassen.

4. Die Sardellenfilets kalt abspülen und in kleine Stücke schneiden. Unter das Gemüse mischen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

5. Den Teig noch einmal durchkneten. Etwa ein Viertel davon abnehmen, halbieren und jeweils zu einem dünnen Strang rollen. Die beiden Stränge zu einer Kordel legen.

6. Den restlichen Teig in Größe einer Springform von 26 cm Durchmesser auf wenig Mehl möglichst rund ausrollen. Dazu die Teigplatte immer wieder ein Stück drehen. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Rand mit einem Messer begradigen. Aus Pergamentpapier einen Kreis in Größe der Form schneiden. Den Teig mit dem Pergamentpapier belegen und eine Schicht Hülsenfrüchte darauf geben. Den Teig im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 10 Minuten blindbacken.

7. Die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen. Die Eier mit der Crème fraîche verrühren. Mit dem Gemüse vermischen und alles in die Form füllen.

8. Die Teigrolle auf den Teigrand legen und etwas andrücken. Den Gemüse-Sardellen-Kuchen im Backofen (Mitte) in etwa 50 Minuten backen, bis die Füllung fest und leicht gebräunt ist.

Schmeckt auch kalt auf dem Buffet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 135 Minuten

2300 kJ

## 7.12 Gemüsegartenwähe

1 Portion Vollkornteig  
2 Auberginen (ca. 500 g), längs halbiert  
1 klein. gelbe und  
1 rote Peperoni, in  
1 cm breiten Streifen  
100 g tiefgekühlte Erbsen

*Guss*

1 TL Maizena  
1 dl Milch oder Kaffeeahm

1 Becher Joghurt nature (180 g)  
3 Eier  
1/2 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL frischer, gehackter oder  
1/2 TL getrockneter Oregano  
1 TL Salbei  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
75 g geriebener Sbrinz oder Parmesan  
8 Specktranchen, nach Belieben

Die Auberginen längs in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden. Mit den Peperonistreifen abwechselnd ziegelartig auf den Teigboden legen, Erbsen drüberstreuen.

Für den Guss Maizena mit Milch oder Kaffeeahm anrühren, die restlichen Zutaten mit dem Schwingbesen darunterühren, über das Gemüse gießen. Die Specktranchen nach Belieben auf der Wähe verteilen. Sofort backen.



Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

### 7.13 Gratinierte Nudeln mit Auberginen

400 g Penne rigate	2 EL Paniermehl
400 g Auberginen	1 EL Oregano
450 g geschälte Tomaten aus der Dose	1 Knoblauchzehe
50 g geriebener Parmesan	Öl zum Braten
50 g Butter	Salz
80 g Mozzarella	Pfeffer
4 EL Olivenöl	

Auberginen waschen, abtrocknen und schälen. Fruchtfleisch quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in ein Nudelsieb geben, mit Salz bestreuen und eine Stunde abtropfen lassen. Auf Küchenpapier abtrocknen.

In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und eine Schicht Auberginen einfüllen. Braten bis sie goldgelb sind, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Reichlich Wasser im Topf aufkochen und salzen. Nudeln zehn Minuten garen. Abgießen, wenn sie noch sehr bissfest sind und mit 30 g Butter überziehen.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Tomaten pürieren und das Püree in eine Kasserolle geben. Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Backofen auf 200° vorheizen.

Eine Form mit 10 g Butter einfetten und mit der Hälfte des Paniermehls bestreuen. Auf den Boden die Hälfte der gebratenen Auberginen verteilen. Nudeln mit der Tomatensoße mischen.

Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Nudeln auf die Auberginen geben und mit der Hälfte der Mozzarellascheiben bedecken. Mit der Hälfte des Oregano bestreuen. Mit Pfeffer würzen. Den Rest der Auberginen belegen und mit Nudeln, Oregano, Parmesan und dem restlichen Paniermehl komplettieren.

Mit der restlichen Butter in Fleckchen belegen und im Ofen 15 Minuten backen. Heiß in der Form servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Abtropfzeit:** 1 Stunde

**Garzeit:** 45 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

### 7.14 Lamm-Lasagne mit Auberginen

*Für die Hackfleischsoße:*

1 Lorbeerblatt  
 2 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Möhre  
 1 Stange Staudensellerie  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Salbei  
 1 TL Fenchelsamen  
 1 TL Szechuan-Pfeffer oder  
 1/2 TL schwarzer Pfeffer  
 4 EL Olivenöl  
 400 g grob durchgedrehtes Lammhack  
 1 Scheib. etwas dicker geschnittenen Tiro-  
 ler Speck  
 Meersalz

Pfeffer, aus der Mühle  
 1 Prise Zimt  
 50 ml Marsala  
 150 ml trockener Rotwein  
 1 Dos. (400 ml Füllmenge) geschälte To-  
 maten  
 50 g entsteinte schwarze Oliven

*Weitere Zutaten:*

500 g Ricotta  
 2 Auberginen  
 4-6 EL Olivenöl  
 250 ml Milch  
 2 Stiele Minze  
 1 Knoblauchzehe  
 3 (à ca. 300 g) Fleischtomaten  
 250 g Lasagneblätter  
 80 g frisch geriebener Pecorino

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre putzen und schälen, Sellerie putzen und waschen. Beides ebenfalls fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Kräuter und Lorbeerblatt mit Küchengarn zusammenbinden. Gewürze im Mörser grob zerstoßen.

In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin portionsweise unter Rühren anbraten, mit der ersten Portion Hackfleisch die Speckscheibe anbraten. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, die zerkleinerten Gewürze, Zimt und das gewürfelte Gemüse hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Kräuter hinzufügen, mit Marsala und Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

Saft der Dosentomaten zur Fleisch-Gemüse-Mischung gießen. Tomaten grob zerkleinern, dabei Stielansätze und Kerne entfernen und Tomaten ebenfalls zur Fleisch-Gemüse-Mischung geben.

Die Hackfleischsoße ohne Deckel bei kleiner Hitze etwa eine Stunde köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Wasser oder nach Belieben Brühe zugeben.

Den Ricotta auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Leicht salzen, in ein Sieb legen und mit einer passenden Schüssel beschweren, 15-30 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Grillpfanne mit Öl bestreichen, erhitzen und Auberginen darin portionsweise unter Wenden jeweils einige Minuten goldbraun braten, zwischendurch gelegentlich mit etwas Öl beträufeln. Salzen und pfeffern.

Speckscheibe und Kräuter aus der Fleischsoße nehmen, Oliven unterheben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den abgetropften Ricotta durch das Sieb streichen und mit der Milch verrühren. Knoblauch schälen, fein würfeln und untermischen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein schneiden und zur Ricottamischung geben. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine rechteckige ofenfeste Form fetten. Eine Lage Nudelblätter hineingeben. Etwas Fleischsoße darauf verteilen, Tomatenscheiben, Auberginenscheiben und Ricottamischung darüber geben. Mit Pecorino bestreuen. Vorgang wiederholen. Mit Nudelplatten, Ricottamischung und Pecorino abschließen. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 30 Minuten backen.

Weintipp: Petit Verdot Rosso 2008, Lazio

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.15 Lasagne mit Ricotta und Auberginen

200 g Eier-Lasagne

300 g Ricotta

8 groß. Tomaten

2 Auberginen

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Möhre

1 Stange Sellerie

1 Bd. Basilikum

50 ml Olivenöl

Öl zum Braten

Salz

Pfeffer

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und pellen, dann halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Drei Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Kasserolle 50 ml Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln bei schwacher Hitze anbraten. Tomaten zugeben und garen, bis die Soße dickflüssiger wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerpfücktem Basilikum würzen.

Auberginen putzen, waschen, nicht schälen, klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und wenn es heiß ist, Aubergine braten. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Restliche Lauchzwiebeln putzen und hacken. Möhre schaben und in kleine Würfel schneiden. Fäden am Sellerie entfernen und den weißen Teil der Stange in kleine Würfel schneiden. Die drei Gemüse getrennt anbraten und zum Schluss zusammen in eine Schüssel geben. Auberginenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln nach und nach al dente garen und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Backofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Backpapier auskleiden und eine Lage Nudeln einfüllen. Mit etwas Tomatensoße bedecken und einige Stücke Ricotta daraufgeben. Einen Teil des Gemüses und noch etwas Ricotta zugeben. Weiter in wechselnden Schichten verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Squinzano

**Garzeit:** 50 Minuten

**Vorbereitung:** 30 Minuten

### 7.16 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen

200 g getrocknete Eierlasagne	1 Stange Sellerie
300 g Ricotta	1 Bd. Basilikumblätter
8 groß. Tomaten	50 ml Olivenöl
2 Auberginen	Öl zum Braten
2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Möhre	Pfeffer

1. Tomaten überbrühen, abziehen, aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.
2. Ein Bund Lauchzwiebeln abziehen und klein schneiden. 50 ml Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze anbraten. Dann die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Soße beginnt einzudicken. Salz, Pfeffer und die zerkleinerten Basilikumblätter beimengen.
3. Die Strünke der Auberginen entfernen, waschen, aber nicht abziehen. Dann in Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und, wenn es heiß ist, die Auberginen darin braten. Danach mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die restlichen Lauchzwiebeln abziehen und hacken. Die Möhre schaben und in kleine Würfel schneiden. Die Fäden der Selleriestange entfernen und die Stange ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die drei Gemüse getrennt anbraten und am Ende zusammen in eine Schüssel geben. Die Auberginen, Salz und Pfeffer hinzugeben und umrühren.
5. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, dann salzen. Nacheinander wenige Nudelblätter ins Wasser eintauchen und al dente abgießen. Auf einem Küchentuch trocknen lassen.
6. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Backpapier auskleiden und eine Lage Nudeln auslegen. Mit etwas Tomatensoße bedecken und einige Stückchen Ricotta drauflegen. Dann einen Teil der Gemüsemischung und wieder einige Stückchen Ricotta darauf verteilen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Nun die Lasagne so lange in den Ofen stellen, bis die Oberfläche goldbraun gebacken ist.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 1 Stunde 20 Minuten

**Vorbereitung:** 50 Minuten

### 7.17 Nudeln mit Auberginen und Tomaten

700 g reife Strauch- oder Eiertomaten;	1/8 l trockener Rotwein;
2 Knoblauchzehen;	2 klein. Auberginen;
6 EL Olivenöl;	100 g fester Ricottakäse;

Salz; 500 g Penne (Röhrennudeln);  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 20 Basilikumblätter

1. Tomaten häuten, würfeln, Knoblauch hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch glasig dünsten. Tomaten und Wein unterrühren, zugedeckt 20 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren.
2. Auberginen waschen, Stiele entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden.
3. Auberginenscheiben in einer beschichteten Pfanne im restlichen heißen Öl von beiden Seiten hellbraun braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Den Ricotta zerbröckeln.
4. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und danach abtropfen lassen.
5. Die gekochten Nudeln auf tiefe Teller verteilen. Einen Teil vom Ricotta darüber streuen. Die Auberginenscheiben mit den Basilikumblättern auf jede Portion geben, mit der Sauce übergießen und mit dem restlichen Ricotta bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.18 *Pasta italiana*

500 g Teigwaren	1 TL Salz
Salzwasser, siedend	wenig Pfeffer
1 Aubergine	100 g halbharter Käse (z. B. Pecorino)
4 Tomaten	1 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl	3 EL Olivenöl
125 g schwarze Oliven	

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen. Aubergine und Tomaten würfeln Aubergine im heißen Öl ca. 4 Min. rührbraten. Tomaten und Oliven beigeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten, würzen. Teigwaren daruntermischen, nur noch heiß werden lassen. Käse grob darüberhobeln. Basilikum in Streifen schneiden, beigeben. Öl darüberträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**pro Person:** 800 kcal / 3344 kJ; E 26 g, F 33 g, KH 100 g

### 7.19 *Penne mit Auberginen*

150 g Penne	2 gelbe Paprikaschoten
400 g frische Ricotta	3 Tomaten
1 groß. Aubergine	4 Eier

1 Zitrone, geriebene Schale von	Olivenöl
2 Knoblauchzehen	400 g passierte Tomatensoße, kochfertig
einige Basilikumblätter	Salz

Aubergine würfeln und mit zerkleinerten Knoblauchzehen in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, erkalten lassen, pürieren und mit Ricotta, Zitronenschale, Eiern und etwas Salz cremig mischen.

Penne in Salzwasser bissfest kochen, unter kaltem Wasser abschrecken und mit 1 EL Öl mischen.

Restliches Öl in Plumcakeform geben. Boden erst mit Tomatenscheiben und dann mit Paprikaschotenstreifen auslegen.

Nudeln und Ricotta-Auberginencreme mischen und auffüllen.

Mit Paprikaschoten und Tomatenscheiben abdecken. Etwas Salzen, mit 3-4 EL Olivenöl beträufeln, mit Alufolie abdecken und für ca. 20 Minuten in einen auf 190° angewärmten Ofen schieben.

Tomatensoße mit Salz abschmecken und mit Basilikumblättern dickflüssig aufkochen.

Penne aus dem Ofen nehmen, einige Minuten ruhen lassen und auf einen vorgewärmten Servierteller stürzen.

Mit heißer Tomatensoße zu Tisch bringen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 1 Stunde

**Vorbereitung:** 40 Minuten

## 7.20 Penne mit Auberginen und Champignons

350 g Penne	gehackte Petersilie
200 g Champignons	3 EL Olivenöl
300 g Tomaten	geriebener Pecorino
2 klein. Auberginen	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Auberginen putzen, waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Pilze putzen, Erdreste entfernen, kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und pellen. Tomaten halbieren und entkernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und den zerdrückten Knoblauch anbraten. Dann den Knoblauch entfernen und die Auberginenwürfel zugeben. Gut anbraten, dabei mit einem Kochlöffel umrühren und dann die Pilze zugeben. Fünf Minuten anbraten. Mit einem Schaumlöffel die Auberginen und Pilze herausnehmen und warmstellen.

Im gleichen Topf die Tomaten bei starker Hitze 15 Minuten garen. Dann Auberginen und Champignons wieder zugeben und weitere fünf Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Mit der vorbereiteten Soße mischen, auf vier tiefe Teller verteilen und mit zusätzlichem Parmesan gleich servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Marzemino

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

## 7.21 **Pikante Conchiglie mit Auberginen**

350 g Conchiglie	2 getrocknete scharfe rote Peperoni
1 Aubergine	Olivenöl
250 g Mozzarella	Basilikum
3 EL reife Ricotta	Salz

1. Die Peperoni zerstoßen. Die Mozzarella würfeln und die reife Ricotta reiben. Die Mozzarellascheiben mit einem EL Olivenöl, einer Prise Peperoni und Salz würzen.
2. Die Aubergine waschen und klein schneiden. Die Stücke in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und das austretende Wasser abtropfen lassen.
3. Inzwischen Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, die restliche Peperoni zugeben und die Nudeln darin al dente kochen.
4. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Auberginen darin braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um das überschüssige Öl zu entfernen.
- 5 Die Pasta abgießen, In einer anderen Pfanne kurz mit zwei Esslöffeln Öl und den Auberginen erhitzen. Mit Basilikum, Mozzarella und der geriebenen Ricotta vermengen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 40 Minuten

**Vorbereitung:** 25 Minuten

## 7.22 **Pikante Spaghetti mit Auberginen und Kapern**

350 g Spaghetti	1 Prise zerstoßene Peperoni
1 Aubergine	1 Knoblauchzehe
4 Tomaten	frisches Basilikum
1 Zwiebel	Olivenöl
4 Sardellenfilets in Öl	Salz
1 Handvoll Kapern	Pfeffer

Aubergine waschen und abtrocknen. Strunk entfernen und Aubergine in Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Auberginenwürfel anbraten. Mit einem Schaumlöffel

herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beiseite stellen.

Tomaten abziehen halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. In einer anderen Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Sardellenfilets, Kapern, Peperoni und Tomaten bei schwacher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. In die Pfanne zu der Soße geben und mit Auberginenwürfeln belegen. Mit frischem Basilikum servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** San Martine Battagiia Tocai

**Garzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

### 7.23 Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse

300 g fertiger Hefeteig

5 Auberginen

1 Knoblauchzehe

2 reife, feste Tomaten

4 frische kleine Ziegenkäse

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Auberginen waschen und abtrocknen, in kleine Würfel schneiden. Tomaten abziehen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch hacken.

In einer Pfanne drei EL Öl erhitzen und den Knoblauch sanft anbraten, zerdrücken und die Auberginenwürfel zugeben. Fünf Minuten garen. Salzen, pfeffern und die Tomaten zugeben.

Backofen auf 220° vorheizen. Teig mit zwei EL Öl verkneten und dünn ausrollen, Ränder etwas dicker lassen. Blech mit einem Bogen Backpapier auslegen und den Teig auf das Blech legen.

Teigoberfläche mit der Soße aus Auberginen und Tomaten begießen und mit dem Ziegenkäse in Stücken belegen. Pizza mit etwas Öl beträufeln und im Ofen 20 Minuten backen, dann servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 7.24 Spaghetti mit Auberginen

600 g Spaghetti

5 Auberginen

120 g Butter

1 dl Olivenöl

150 g geriebener Parmesan

3 EL Mehl

Salz



1. Die Auberginen waschen und abtrocknen. Die Enden abschneiden und den Rest in kleine Stücke schneiden. In Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl goldgelb braten. Abtropfen lassen, auf ein Stück Küchenrolle legen, salzen und beiseite stellen.
2. Reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Spaghetti darin al dente kochen. Abgießen und auf einer Servierplatte anrichten. Butter und geriebenen Parmesan unterheben. Die gebratenen Auberginen darunter mischen und servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

## 7.25 Spaghetti mit Auberginen

350 g Spaghetti	Öl zum Braten
500 g Tomaten	geriebener Pecorino
2 Auberginen	Salz
einige Blättchen Basilikum	Pfeffer
6 EL Olivenöl	

Auberginen putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden, salzen und auf einem leicht geneigten Teller zehn Minuten das Wasser austreten lassen.

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und pellen. Die Tomaten halbieren und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken. Auberginen abspülen und gründlich abtrocknen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Auberginen von beiden Seiten braten. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einer anderen Pfanne Olivenöl erhitzen, Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und die zerpfückten Basilikumblätter zugeben. Garen bis die Soße eingedickt ist.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. Sofort mit der Tomaten-Auberginen-Soße anmachen. Mit geriebenem Pecorino bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Garda Chardonnay

**Garzeit:** 25 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

## 7.26 Spaghetti mit Auberginen und Mozzarella

400 g Auberginen	1 Dos. stückige Tomaten (400 g)
5 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	200 g Mozzarella
1 Chilischote	1 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl	400 g Spaghetti

Auberginen waschen, putzen, in Scheiben teilen diese vierteln. Im Sonnenblumenöl goldbraun braten, auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Knoblauch schälen, hacken. Chilischote abbrausen, längs halbieren, von Kernen befreien, fein hacken. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili darin ca. 2 Min. dünsten. Tomaten zufügen, ca. 10 Min. köcheln lassen, würzen.

Mozzarella in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen Spaghetti nach Anleitung in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Nudeln mit Tomatensoße, Auberginen, Käse und Basilikum vermengen, auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 510 kcal; E 16 g, F 36 g, KH 30 g

### 7.27 Spaghetti mit Auberginen und Paprika

300 g Spaghetti	125 ml Hühnerbrühe
4 klein. Auberginen	1 EL abgeriebene Zitronenschale
2 Paprikaschoten (rot lindgrün)	2 EL Zitronensaft
110 g Walnusskerne	4 Knoblauchzehen
60 g geriebener Parmesan	60 g gehackte Petersilie
2 EL Olivenöl	30 g gehacktes Basilikum
<i>Für die Marinade:</i>	1 scharfe rote Peperoni
60 ml Olivenöl	Salz
	Pfeffer

1. Backofen auf 160° C vorheizen. Die Walnusskerne halbieren und 15 Minuten im Ofen rösten. Die Paprikaschoten ebenfalls halbieren, Stielansatz, Kerne und die weißen Rippen entfernen.

2. Bei den Auberginen die Strünke entfernen und in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit den Paprikahälften in eine große Schüssel legen.

3. In einer anderen Tasse sämtliche übrigen Zutaten für die Marinade verrühren und über das Gemüse in die Schüssel gießen. Eine Stunde bei Zimmertemperatur marinieren.

4. Danach das Gemüse abtropfen lassen und grillen, bis es Farbe annimmt und knusprig wird. Während des Grillens mit etwas Marinade bestreichen.

5. Danach Auberginen und Paprika klein schneiden und in den Kühlschrank stellen. Die Marinade aufheben. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen.

6. In dem Topf, in dem die Spaghetti gekocht haben zwei El Öl erhitzen. Das gegrillte Gemüse klein schneiden und anbraten, mit der Marinade begießen. Die Nudeln, Walnusskerne und geriebenen Parmesan zugeben. Gut umrühren und sofort servieren.

**7.28 Spaghetti mit drei Gemüsen**

400 g Spaghetti	1 EL gehackte Petersilie
1 Aubergine	1 Brühwürfel
2 Zucchini	Olivenöl
1 klein. gelbe Paprika	Salz
1 klein. rote Paprika	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Alle Gemüse putzen. Auberginen und Zucchini in Würfel, die Paprika in kleine Rauten schneiden. In einer ausreichend großen Pfanne Öl, halbierten Knoblauch und die Gemüse geben, wenn die Pfanne noch kalt ist. Bei starker Hitze unter häufigem Rühren ziehen lassen, dann den Brühwürfel zugeben, etwas Wasser dazu und das Gemüse so garen, dass es noch Biss hat. Eventuell salzen.

Inzwischen reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin garen. Kurz vor dem Abgießen der Nudeln, die gehackte Petersilie zur Soße geben. Nudeln abgießen, mit der Soße würzen, mit Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl anmachen. Um die Soße noch schmackhafter zu machen, kann man auch erst Zwiebel anbraten und dann das Gemüse zugeben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Empfohlener Wein** Ostuni Ottavianello

**Garzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**7.29 Spaghetti mit Kapern und Auberginen**

300 g Spaghetti	gehackte Petersilie
150 g Kirschtomaten	Olivenöl
50 g eingelegte Kapern	Salz
1 Aubergine	Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen. Die Aubergine waschen und abtrocknen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen, auf ein Backblech legen und mit einem Schuss Öl begießen. Im Ofen ca. zwanzig Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden.

2. Inzwischen die Kapern abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tomaten, die Kapern und die kleingeschnittene Aubergine anbraten. Mit Pfeffer würzen.

3. In kochendem Salzwasser die Nudeln al dente garen und abgießen. Die Nudeln in die Pfanne zu dem Gemüse geben, mit Petersilie würzen und bei stärkerer Hitze unter Rühren erhitzen. Sofort servieren. Die kleinen Kapern sind aromatischer als die großen und sind in bester Qualität im Handel erhältlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Vorbereitung:** 10 Minuten

### 7.30 Strudel vom Fetakäse mit Auberginen und Rucola

*Strudel:*

1 Pkg. tiefgekühlter griechischer Strudel-  
teig  
1 Aubergine  
200 g Fetakäse  
1 Zitrone  
Etwas Mehl, Salz und Pfeffer

*Sauce:*

200 ml Joghurt  
50 ml Crème fraîche  
1 Knoblauchzehe  
2 Stangen Porree, gewürfelt  
Etwas Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
4 Bd. Rucola (Rauke)

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden. Tipp von unserem Koch: Vor dem Garen in etwas Mehl wenden, damit sie das Öl nicht aufsaugen. Dann in einer Grillpfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Den Käse mit den Auberginen umwickeln und in den Strudelteig hüllen. Dann in einer Pfanne anbraten und im Ofen bei 180 Grad etwa fünf Minuten garen. Mit dem Joghurt und den restlichen Zutaten einen Dipp anrühren. Diesen um den Strudel anrichten. Rucola zaubert als Dekoration grüne Highlights.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 8 Saucen, Marinaden

### 8.1 Auberginen-Püree

1 groß. Aubergine	1/4 TL Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	Salz
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Koriandergrün, gehackt	Koriandergrün zum Garnieren
1/2 Zitrone, Saft von	

Backröhre auf 200°C (Gas Stufe 6) vorheizen. Aubergine auf einem Backblech 30 Minuten backen, bis die Haut geschwärzt und die Aubergine sehr weich ist.

Aubergine leicht abkühlen lassen. Halbieren, Fruchtfleisch auslöffeln und in eine Schüssel geben. Haut wegwerfen.

Mit einer Gabel zu einem Püree verarbeiten.

Mit Öl, Knoblauch, Koriander und Zitronensaft verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen und mit Koriander garniert servieren.

Tipp Sie können die Aubergine auch unter häufigem Wenden 20 Minuten grillen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

### 8.2 Auberginen-Tomatensoße

500 g Auberginen	(Abtropfgewicht 800 g)
Salz	1/8 l Brühe
3 EL Biskin-Öl	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Bd. Basilikum oder getrocknetes Basilikum
1 Zwiebel	
1 Dos. Tomaten	

Auberginen längs halbieren, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und zugedeckt stehen lassen, bis sie Wasser gezogen haben. Auberginenscheiben leicht ausdrücken und trockentupfen.

Öl erhitzen, Auberginen darin anbraten. Zerdrückte Knoblauchzehen und in Würfel geschnittene Zwiebel mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Brühe hinzufügen, mit Pfeffer würzen, mit gehacktem Basilikum bestreuen, aufkochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen.

Zu Tagliatelle (Bandnudeln) servieren. Dazu geriebenen Parmesankäse reichen.

### 8.3 Auberginenpüree

2 mittelgroße Auberginen	Meersalz
1 Zitrone, Saft von	1/2 Bd. glatte Petersilie, gehackt
5 EL Tahini (Sesampaste)	1/2 Granatapfel, Kerne von
3 Knoblauchzehen	

Die Auberginen mit der Gabel anstechen und im Ganzen für etwa eine Stunde im vorgeheizten Backofen garen, bis sich die Haut dunkel färbt und schrumpelig wird. Die gebackenen Auberginen unter kaltem Wasser abschrecken und häuten. Halbieren und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht verfärbt. Dann sehr fein hacken oder mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. In einer Schüssel die Sesampaste mit dem Zitronensaft, wenn nötig etwas Wasser, verrühren und mit Salz abschmecken. Das Auberginenpüree dazu geben. Die gehackte Petersilie und den gepressten Knoblauch erst kurz vor dem Servieren hinzufügen. Für das schöne Aussehen sorgt die Dekoration mit einigen Petersilienblättchen und den Granatapfelkernen.

Tipp: Der Auberginen-Dipp passt hervorragend zu frischer Pita und gegrilltem Lamm oder Geflügel. Rohes Gemüse hineingetunkt, ist eine abwechslungsreiche Vorspeise.

### 8.4 Melinsanasalat (Auberginencreme)

2 Auberginen, evtl. mehr	Salz,
120 ml Olivenöl,	Zitronensaft
2 Knoblauchzehen (gepresst),	

Die gewaschenen Auberginen mit einem spitzen Messer leicht einritzen, auf ein mit Salz bestreutes Backblech legen und ca. 45 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Wenn die Auberginen weich sind, der Länge nach halbieren. Mit einem Holzkochlöffel das Fleisch entnehmen und im Mixer mit dem Olivenöl zu einer Creme schlagen. Mit Knoblauch, Salz und Zitronensaft abschmecken.

### 8.5 Tomaten-Auberginen-Soße

<i>Zutaten</i>	1 Lorbeerblatt
400 g Auberginen	Salz
600 g Tomaten	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen	1 -2 EL Balsamessig
4 EL Olivenöl	

Auberginen waschen, würfeln. Tomaten abziehen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. In Olivenöl andünsten. Aubergine, Tomaten und Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamessig abschmecken. Paßt zu Spaghetti oder Makkaroni.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 160 Kalorien / 690 Joule





## 9 Sonstige

### 9.1 Aubergine-Omelette

1 klein. Aubergine (250 g)	3 EL Rahm
Salz	1 Msp. Muskat
30 g Margarine oder Butter	wenig Salz und Pfeffer
3 Eier	

Gemüse: Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Eine Viertelstunde beiseite stellen. Dann mit Küchenpapier abtupfen.

Zubereitung: In einer beschichteten Bratpfanne Margarine oder Butter erhitzen, die Auberginen darin anbraten, wenden, die Hitze reduzieren. Eimasse zugießen und auf kleinem Feuer, zugedeckt, fest werden lassen. Auf eine Platte stürzen und servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 9.2 Auberginen in Öl

1 kg Auberginen,	6 Gewürznelken,
50 ml Weißweinessig,	1 TL Pfefferkörner,
Salz,	1/2 Zimtstange,
1 Msp. geriebener Muskat	Olivenöl

Auberginen waschen, Stielansatz entfernen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese so zerteilen, dass sie sich gut in Schraubendeckelgläser füllen lassen. Weißweinessig, Salz, Muskat, Gewürznelken, Pfefferkörner und Zimtstangen aufkochen. Die Gemüsescheiben portionsweise 3 Minuten darin köcheln lassen, mit dem Schaumlöffel herausheben, in die mit heißer Essig-Salzlösung (2 El Essig, 2 El Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespülten Schraubendeckelgläser geben. Die Gewürze dabei in die einzelnen Gläser verteilen. Auskühlen lassen. Über das Gemüse so viel Olivenöl geben, dass es vollständig damit bedeckt ist. Gläser verschließen. Dunkel, kühl und trocken aufbewahren (4 bis 6 Monate haltbar).

### 9.3 Auberginen-Omelette

<i>Zutaten</i>	3 Eier
1 kl. Aubergine (250 g)	3 EL Sahne
1/2 TL Salz	1 Msp. Muskat
30 g Butter oder Margarine	Salz
<i>Omelette</i>	Pfeffer

Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen. 1/4 Stunde beiseite stellen. Danach mit Küchenpapier abtupfen. In einer beschichteten Pfanne das Fett erhitzen, Auberginenscheiben auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 darin von beiden Seiten braten, dann die Kochplatte auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 zurückschalten.

Eier mit Sahne und Gewürzen verquirlen und über die Auberginenscheiben gießen, Deckel auflegen und die Eimasse fest werden lassen. Auf eine Platte stürzen und servieren. 20 g Eiweiß, 49 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2490 kJ, 594 kcal.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

#### 9.4 Auberginen-Salat mit Joghurt

500 g Auberginen	2 EL Öl
1 Tomate feste	2 TL Garam Masala
1 Chilischote frische	Salz
1 Zwiebel	250 g Vollmilchjoghurt

1. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Auberginen waschen und die Schale in gleichmäßigen Abständen einritzen. Die Auberginen auf ein Backblech legen und im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten backen, bis das Fleisch weich ist. Dabei häufig wenden.

2. Die Auberginen herausnehmen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

3. Die Tomate und die Chilischote waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel und die Chilistücke darin abraten.

4. Die Tomate, den Garam Masala und Salz in die Pfanne geben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren braten. Die Auberginen hinzufügen und gut vermischen. Weitere 3 Minuten braten, dann vom Herd nehmen.

5. Den Joghurt in eine Schüssel geben und den gesamten Pfanneninhalt dazugeben. Alles gründlich vermischen und bis zum Servieren kalt stellen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

330 kJ

#### 9.5 Auberginen-Tomaten-Gemüse

4 Auberginen ,	2 Zweige Pfefferminze,
4 gross. Tomaten,	1 Msp. Puderzucker,
6 EL Olivenöl,	Salz,
6 Knoblauchzehen,	Pfeffer aus der Mühle

Die Auberginen auf eine Platte setzen, mit Salz bestreuen und 30 Minuten 'weinen' lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Pfefferminze fein hacken. Die Tomaten schälen, entkernen und in Viertel schneiden. Wenn die Auberginen genügend geweint haben, sorgsam auspressen und die Flüssigkeit abtrocknen. In 3 EL heißem Olivenöl die Auberginenscheiben auf kleinem Feuer anbraten. Den Knoblauch und die Pfefferminze darüber streuen, das restliche Olivenöl darauf träufeln.

Parallel dazu in 2 EL Olivenöl die Tomaten geben und den Puderzucker darüber streuen. Bei mittlerem Feuer ca. 3 Minuten dünsten, dabei zwei- bis dreimal umrühren. Dann den Topf vom Feuer nehmen. Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, jedoch nicht zerfallen sind, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, so dass sie gut abtropfen können und unter die Tomaten mischen. Das Gemüse für ca. 5 Minuten auf kleines Feuer stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gekochtem Reis servieren.

## 9.6 Auberginengemüse (Caponata)

4 EL Olivenöl	2 EL Kapern
1 groß. Zwiebel	100 g schwarze entsteinte Oliven
2 Knoblauchzehen	1 Zweig frischer Oregano
2 Auberginen, à ca. 500 g	(oder 1 Tl. getrockneter)
500 g Fleischtomaten	Salz
4 Stangensellerie	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Sardellenfilets (Anchovis)	1/2 Zitrone, Saft von

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Im heißen Olivenöl glasig dünsten. Den Knoblauch dazudrücken.

Die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. In den Topf geben und kräftig anbraten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen. Die Selleriestangen waschen, in Scheiben schneiden und daruntermischen. Die Anchovisfilets grob hacken, mit den Kapern und den Oliven unter das Gemüse mischen.

Den Oregano abspülen und die Blättchen über dem Topf abzupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Das Gemüse weitere 5 Min. zugedeckt schmoren.

Dann das Auberginengemüse vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 2 Std. durchziehen lassen. Auch lauwarm schmeckt die Caponata.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 9.7 Baba Ganoush - (Auberginenpüree)

2 Auberginen (je ca. 300 g)	1 Bd. Koriander oder Petersilie, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe mit der Schale	3/4 TL Salz
1/2 dl Olivenöl	wenig Pfeffer
1 EL Zitronensaft	

Auberginen und Knoblauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Auberginen und Knoblauch schälen, mit dem Öl und dem Zitronensaft pürieren. Koriander begeben, mischen, würzen.

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**pro Portion:** 143 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 5 g

### 9.8 Chicoréesalat mit gebratener Aubergine

1/2 klein. Aubergine (ca. 100 g)	1 Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer
2 Chicoréestauden	1 Prise Zucker
1/2 rote und	1 EL Kapern
1/2 grüne Paprika	einige Zweige glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	

Die Aubergine abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und dann etwa 15 Min. ziehen lassen. Den Chicorée putzen, die Blätter vom harten Strunk befreien, abbrausen und trockentupfen. Die größeren Blätter nach Belieben zerkleinern. Die Paprikahälften waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. 3.2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braten. Auf eine doppelte Lage Küchenpapier geben und das überflüssige Fett abtropfen lassen.

Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Mit einem Schneebesen 2 EL Öl unterschlagen. Chicoréebblätter, gebratene Auberginenscheiben und Paprikastreifen auf 4 Tellern anrichten. Jeweils mit einigen Kapern bestreuen und mit der Soße beträufeln.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Salat damit garnieren und servieren. Dazu passt Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 140 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 5 g

### 9.9 Melintzanosalata (Auberginensalat)

1 kg Auberginen,	(wer möchte, 1/2 Tasse gehackte Walnüsse),
3 zerquetschte Knoblauchzehen,	Salz,
1/2 Tas. Olivenöl,	Pfeffer,
1/4 Tas. Weinessig,	schwarze Oliven und Petersilie zur Garnitur

Dieser Salat kann mit geröstetem Fleisch und gegrilltem Fisch oder auch als Dip serviert werden.

Der Stiel der Auberginen wird entfernt, dann werden sie halbiert und kommen in eine Pfanne, in der sie 30 Minuten im heißen Ofen gebacken werden. Mit einem Löffel kratzt man das Weiche aus den Auberginen, lässt es erkalten und gibt es zusammen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch in den Mixer. Sobald eine gleichmäßige Creme entstanden ist, fügt man abwechselnd und tropfenweise Olivenöl und Weinessig bei. Dann kommen die gehackten Walnüsse dazu während der Mixer bei niedriger Geschwindigkeit weiter läuft. Anrichten und mit gehackter Petersilie und schwarzen Oliven garnieren. Rezepte nach Hotel Amathus

### 9.10 Ratatouille

5 große, spanische Gemüsezwiebeln	1 Zweig Rosmarin,
3 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian,
1 kg Fleischtomaten	3 Stängel Petersilie)
1/2 l Olivenöl	Salz
1/4 l Weißwein	Pfeffer
1/4 l Tomatensaft	4 rote oder gelbe Paprikaschoten
1 Gewürzsträußchen	1 1/2 kg Auberginen
(2 Lorbeerblätter,	1 1/2 kg Zucchini

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

Vom Öl 8 Eßlöffel in einem großen Steinguttopf oder einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomatenstücke und die Knoblauchzehen zugeben und mit der Hälfte des Weißweins und dem Tomatensaft aufgießen. Das Gewürzsträußchen sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 10 Min. schmoren lassen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Auberginen und Zucchini waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf weitere 8 Esslöffel Öl erhitzen und die Auberginen und Zucchini darin bei starker Hitze unter Rühren schmoren, bis sie eine gelbe Farbe haben.

Backofen auf 190°C vorheizen Das restliche Öl in einem weiterer Topf erhitzen und die Paprikastreifen darin anbraten. Sämtliche Gemüse zur Zwiebel-Tomaten-Mischung geben,

den restlichen Wein dazugießen und den Topfdeckel schließen.

In den Backofen auf die mittlere Schiene geben und 2 Std. schmoren lassen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen (es soll aber noch ganz von dem Olivenöl durchzogen sein) und servieren. Das aromatische, abgetropfte Öl zum Kochen verwenden.

Die Ratatouille schmeckt warm und kalt gleich gut.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

### 9.11 Süßsaure Auberginen

1 kg Auberginen, in Würfeln, ca. 2 Min. blanchiert	4 dl Roséwein
4 dl Kräuteressig	1 Zweiglein Oregano
	500 g Zucker

Auberginen mit Essig, Wein und Oregano zugedeckt ca. 12 Std. ziehen lassen. Flüssigkeit in Pfanne absieben. Zucker begeben, aufkochen. Auberginen portionenweise ca. 3 Min. knapp weich kochen, in saubere, vorgewärmte Gläser füllen. Schaum abschöpfen, Oregano herausnehmen. Kochflüssigkeit aufkochen, bis knapp unter den Rand dazugießen, Gläser verschließen. Zum Auskühlen auf isolierender Unterlage auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Auberginen rasch konsumieren.

**Mengenangabe:** 3 Gläser von je ca. 5 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Ziehen lassen** ca. 12 Std.

**Pro 100 g:** 157 kcal / 657 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 35 g

## 10 Vegetarisches, Vollwert

### 10.1 Auberginen 'Imam bayildi'

4 mittelgroße Auberginen	1 EL gehackte Petersilie
3 Zwiebeln	1 TL Salz
500 g Tomaten	1 Msp. Zucker
2 Knoblauchzehen	1 Stange Zimt
4 EL Olivenöl	50 g gehackte Mandeln
1 Lorbeerblatt	

Auberginen in den vorgeheizten Backofen legen und bei 200° ca. 15 Minuten erhitzen, dabei zweimal wenden. Herausnehmen und die Haut abziehen. Die Auberginen längs halbieren und so aushöhlen, daß ein ca. 2 cm breiter Rand stehenbleibt. Das herausgelöste Fruchtfleisch klein schneiden.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und würfelig schneiden. Knoblauchzehen durchpressen. 2 EL. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kurz andünsten, dann Knoblauch und Tomaten zugeben, ca. 5 Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten. Danach Kräuter, Gewürze und kleingeschnittenes Auberginenfruchtfleisch zugeben, 10 Minuten weiterdünsten. Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen, die Mandeln unterrühren.

Die Auberginenhälften in eine gerettete, feuerfeste Form legen, die Füllung darauf verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln Im Backofen garen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 25-30 Minuten  
Dazu schmeckt körniger Reis oder frisches Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

1093 kcal / 4578 kJ; E 23 g, F 75 g, KH 71 g

### 10.2 Auberginen in Senfsauce

400 g Auberginen	5 EL Senföl
Salz	0.5 TL Chili, gemahlen
2 TL Kurkuma, gemahlen	2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
1 Chilischote frische	2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen
1 frische Ingwerwurzel (etwa 3 cm lang)	3 EL Vollmilchjoghurt
2 Tomaten	2 TL schwarze Senfkörner, gemahlen
50 g Öl	

1. Die Auberginen waschen und in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit 1/2 Tl. Salz und 1/2 Tl. Kurkuma einreiben und etwa 10 Minuten stehen

lassen. Die Chilischote waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten waschen und vierteln.

2. Das Öl erhitzen. Die Auberginen darin auf beiden Seiten weich braten, abtropfen lassen.

3. Das Senföl in einer anderen Pfanne erhitzen. Den frischen und den gemahlene Chili, den übrigen Kurkuma, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Ingwer dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Dabei ständig rühren! Die Tomaten und den Joghurt hinzufügen und gut vermischen. Das Ganze noch etwa 3 Minuten braten, bis eine braune Paste entsteht. 200 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen.

4. Die gemahlene Senfkörner, Salz und die Auberginen zu der Paste geben und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

Dazu Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1300 kJ

### 10.3 Auberginenpfanne mit Kichererbsen

300 g Kichererbsen

1 Blatt Lorbeer

Kräutersalz

300 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

10 EL Olivenöl, kaltgepresst

1 TL Kurkuma

1 Prise(n) Piment

1 Prise(n) Kardamom

1 TL Kreuzkümmel (Kumin)

1 Prise(n) Cayennepfeffer

400 g Auberginen

3 TL Oregano getrockneter

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

600 g Tomaten reife, aromatische

4 TL Thymianblättchen

1. Die Kichererbsen abends mit dem Lorbeerblatt in 350 ml Wasser einweichen. Danach salzen und im Einweichwasser bei schwacher Hitze zugedeckt 40 - 50 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen.

2. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Beides in 2 Esslöffeln Öl goldgelb braten. Alle Gewürze zum Schluss kurz mitrösten. Alles unter die Kichererbsen mischen und mit Salz abschmecken.

3. Die Auberginen quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 El. Öl in einer großen Pfanne erwärmen, die Auberginen darin wenden und nebeneinander legen. Mit etwas Salz, der Hälfte des Oreganos und mit Pfeffer würzen.

4. Die Kichererbsen auf den Auberginen verteilen, 2 El. Kochbrühe dazugeben. Zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf die Kichererbsen legen, leicht salzen. Mit dem restlichen Oregano und dem Thymian bestreuen. Das restliche Öl darüber träufeln. Noch etwa 5 Minuten dünsten.

Schmeckt auch mit Zucchini gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten



**Quellzeit** 720 Minuten  
2200 kJ

### 10.4 Auberginentatar

2 Auberginen (600 g)	2 EL Olivenöl extra vergine
2 Tomaten	Salz
1-2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 Bd. glatte Petersilie	schwarze Oliven
1 Beutel Salatkrönung	Blattpetersilie

Die Auberginen waschen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 20-25 Minuten backen. Abkühlen lassen, die Haut vorsichtig mit einem Messer abziehen und Fruchtfleisch fein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen. Knoblauch schälen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Zum Garnieren etwas Petersilie beiseite legen. Alle Zutaten fein hacken und mit Auberginenwürfeln mischen. Beutelinhalt Salatkrönung und Olivenöl unter den Tatar mischen. Im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer Platte anrichten und mit Oliven und Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 5 PERSONEN:

### 10.5 Auberginentopf mit Kapern

500 g Auberginen möglichst junge	10 Oliven schwarze
5 Stange(n) Staudensellerie	2 EL Rotweinessig
1 Zwiebel	1 Prise(n) Zucker
2 Knoblauchzehen	Salz
400 g Tomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Olivenöl	1 EL Kapern (aus dem Glas)

1. Die Auberginen waschen, putzen und würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Auberginen darin unter Rühren einige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie schön gebräunt sind. Den Sellerie, die Zwiebel und den Knoblauch einige Minuten mitbraten.
3. Die Tomaten und die Oliven untermischen. Die Auberginen mit dem Essig, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Dabei eventuell etwas Wasser angießen.
4. Die Kapern abtropfen lassen und unter das Auberginengemüse mischen. Eventuell noch

einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Schmeckt auch kalt als Vorspeise.  
Dazu passt Brot

**Mengenangabe:** 2 Portionen  
**Zubereitungszeit** 40 Minuten  
1160 kJ

## 10.6 Ausgebackenes Gemüse - Pakora

500 g Auberginen	1 TL Koriander, gemahlen
250 g Kichererbsenmehl	1 TL edelsüßer Paprika, gemahlen
1.5 TL Salz	1 TL Thymiansamen (Ajwain)
1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen	1 TL Zwiebelsamen
0.5 TL Chili, gemahlen	750 g Pflanzenöl zum Frittieren

1. Die Auberginen waschen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Das Salz, die gemahlene und die ganzen Gewürze untermischen. 300 ml lauwarmes Wasser langsam dazu gießen und mit einem Schneebesen schlagen, bis ein glatter dickflüssiger Teig entsteht.
3. Das Pflanzenöl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn ein Teigtropfen sofort zischend zur Oberfläche aufsteigt.
4. Die Gemüsestücke in den Teig tauchen und in das heiße Fett gleiten lassen. Die Pakoras einige Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Warm mit Minzsauce oder Chutneys servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen  
**Zubereitungszeit** 45 Minuten  
1200 kJ

## 10.7 Gefüllte Auberginen

4 Auberginen, mittlere	Petersilie, feingehackt
Olivenöl zum Braten	Thymianblätter
4 groß. Schalotten, in feine Scheiben geschnitten	Salz
500 g Tomaten, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten	Pfeffer
	8 Eier

Die Auberginen der Länge nach halbieren. Die Schnittfläche leicht kreuzweise einritzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche zuerst in die Pfanne geben. Während 10 bis 12 Minuten weich braten, dabei 1 bis 2-mal wenden.

Anschließend die Auberginen aushöhlen, dabei sollte ein Rand von einem Zentimeter verbleiben. Das Ausgeschabte Auberginenfleisch kleinschneiden. Auberginen in eine Gratinform geben. Die Schalotten in Olivenöl hellbraun dünsten. Auberginenfleisch und Tomaten zufügen. Alles kurz mit dünsten, mit Thymian, Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Masse in die Auberginen füllen. Dabei in der Mitte eine Vertiefung lassen. In die Vertiefung jeweils ein Ei aufschlagen. Die Auberginen bei 200 Grad zirka 15 Minuten backen. Sofort servieren.

Als Beilage empfiehlt sich Knoblauchbrot und Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 10.8 Gemüsespieße auf Dillsauce

2 Paprikaschoten große rote	1 Aubergine
4 EL Olivenöl	Salz
100 g fetter Schafkäse (griechischer Feta oder bulgarischer Schaf- käse)	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Oregano	1 Bd. Dill
250 g Champignons	200 g Vollmilchjoghurt
8 Schalotten	200 g Sahnejoghurt griechischer
1 Zucchini	1 Zitrone unbehandelte
	8 Spieße

1. Die Paprikaschoten waschen, gut trockentupfen und längs halbieren. Kerne und helle Trennwände sorgfältig entfernen, das Fruchtfleisch längs in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne mit Deckel 1 El. Olivenöl erhitzen, die Paprikastreifen (Hautseite nach unten) zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten braten. Paprikastreifen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.

3. In der Zwischenzeit den Schafkäse in kleinfingerdicke, etwa 2 cm lange Streifen zerteilen und in dem Oregano wenden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben oder kurz waschen, die Stiele abschneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren.

4. Den Zucchini waschen, gut trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ebenso die Aubergine. Die Auberginenscheiben vierteln. Die Schafkäsestücke in die Paprikastreifen einwickeln.

5. Pro Person zwei Spieße ölen, darauf abwechselnd ein Stück Schalotte, eine Zucchinischeibe, ein in Paprika eingerolltes Stück Schafkäse, einen Champignon, ein Stück Aubergine und so weiter aufreihen, mit einem Schalottenstück als Halt abschließen. Das Gemüse leicht salzen und pfeffern.

6. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Spieße etwa 7 Minuten zugedeckt braten (falls der Deckel einen Lüftungsschieber hat, diesen öffnen), dann die Spieße wenden und noch etwa 7 Minuten braten.

7. Inzwischen für die Sauce den Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Beide

Joghurtsorten mit Dill, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.

8. Die heißen Spieße auf der kalten Sauce servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln oder knuspriges Baguette, als Getränk eine Apfelsaft-Schorle oder ein trockener Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1100 kJ

## 10.9 Moussaka

2-3 Auberginen (ca. 750 g)

Olivenöl

### TOMATENSAUCE

1 TL Olivenöl

2 groß. Zwiebeln, halbiert, in feinen Scheiben

4 Knoblauchzehen, gepresst

4 groß. Tomaten, geschält, gewürfelt

1/2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

wenig Cayennepfeffer

2 EL Kräuter, gehackt,

z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie

### KÄSESAUCE

1 1/2 EL Margarine oder Butter

3 EL feines Weizenvollmehl

3 dl Milch

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

Muskat

1/2 Becher saurer Halbrahm (90 g)

75 g geriebener Sbrinz

100 g Fêta, zerbröckelt

300 g ungeschälte Kartoffeln, in sehr feinen Scheiben

Vorbereiten: Auberginen längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen. Auf einer Seite mit wenig Olivenöl bepinseln.

Braten: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tomatensauce: Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Tomaten begeben. Auf kleinem Feuer zugedeckt 20-30 Minuten dämpfen, würzen, Kräuter beifügen.

Käsesauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl andünsten. Die Milch aufs Mal begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, 2-3 Minuten köcheln. Würzen, sauren Halbrahm und die Hälfte des Sbrinz darunterrühren.

Einschichten: 1/2 der Auberginen in eine gefettete Gratinform legen, 1/2 der Käsesauce darauf verteilen, die Hälfte der Kartoffelscheibchen darübergeben und mit der Hälfte der Tomatensauce überziehen, die Hälfte des Fetts dazugeben. Dann wieder von vorne beginnen. Mit Auberginen und Käsesauce abschließen, den restlichen Sbrinz darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 45 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Gegen Ende der Backzeit den Gratin evtl. mit Folie vor zu starker Bräunung schützen.

Die Menu-Idee für den August: - Kalte Gurkensuppe - Moussaka - Zwetschgen-Parfait

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 10.10 Moussaka

2 Auberginen (ca. 750 g),  
2 EL Öl

#### *Tomatensauce*

1 TL Öl  
2 gross. Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 gross. Tomaten  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
evtl. wenig Cayennepfeffer  
2 EL gehackte Kräuter  
(z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)

300 g Kartoffeln

#### *Käsesauce*

1 1/2 EL Butter oder Margarine  
3 EL Weizenvollmehl  
300 ml Milch  
1/2 TL Salz  
Pfeffer  
Muskat  
1/2 B. saure Sahne (75 g)  
75 g Käse, (z. B. Sbrinz)  
100 g Schafkäse (Feta)

Auberginen längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, oben mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen garen.

Schaltung: 170-190°, mittl. Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen ca. 20 Minuten  
Tomatensauce: Öl in einem Topf warm werden lassen, kleingeschnittene Zwiebeln und durchgepreßte Knoblauchzehen auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Tomaten überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und 20-30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 dünsten, würzen, Kräuter zugeben.

Käsesauce: Fett in einem Topf zerlaufen lassen, Mehl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, Milch zugeben, mit dem Schneebesen gut verrühren und aufkochen, 2-3 Minuten kochen lassen. Abschmecken, saure Sahne und die Hälfte vom geriebenen Käse zugeben.

Geschälte Kartoffeln in dünne Scheibchen schneiden.

Einschichten: 1/3 der Auberginen in eine gerettete Gratinform legen, 1/3 der Käsesauce darauf verteilen, die Hälfte der Kartoffelscheibchen darübergeben, mit der Hälfte der Tomatensauce überziehen, die Hälfte des Fetas dazugeben. Dann wieder von vorne beginnen. Mit Auberginen und Käsesauce abschließen, den restlichen Käse darüberstreuen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 170-190°, untere Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen 45-50 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

2060 kcal / 8620 kJ; E 79 g, F 120 g, KH 144 g

### 10.11 Ratatouille

2 Auberginen mittelgroße	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Fleischtomaten große	2 Knoblauchzehen
2 Zucchini	1 Bouquet garni (Gewürzsträußchen = 1 Lorbeerbl., 2 Thymianzw., 2 Steng. Petersili)
2 Paprikaschoten	100 ml Wasser kaltes
5 EL Öl	
Salz	

1. Die Auberginen schälen. Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Beides grob würfeln. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, von Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

2. Das Gemüse in einen dickwandigen Schmortopf geben. Das Öl angießen. Alles salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und in das Gemüse pressen. Das Bouquet mit Küchengarn binden und einlegen. Das Wasser dazugießen.

3. Den Topf schließen und das Gericht bei starker Hitze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Ratatouille bei schwacher Hitze in etwa 1 1/4 Stunden garen.

4. Vor dem Servieren das Gewürzsträußchen entfernen. Die Ratatouille heiß, lauwarm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

700 kJ

## 10.12 Vegetarische Moussaka

1 kg Auberginen Salz	1/2 TL Salz
Oliven- oder anderes Öl zum Braten	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl	2 Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeln
1 groß. Zwiebel, gehackt	60 g Feta-Käse
1 Knoblauchzehen, gehackt	60 g geriebener Greyerzer
1 Bd. Petersilie, gehackt	1 Joghurt nature (180 g)
1 EL Thymian,	3 Eier
1 EL Rosmarin und	Muskat
1 EL Oregano, gehackt	

Die Auberginen längs halbieren, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und auf Haushaltspapier ca. 30 Minuten ziehen lassen. Gut trockentupfen. Die Hälfte der Scheiben in kleine Würfel schneiden, zur Seite stellen.

Öl in der Bratpfanne erwärmen. Die restlichen Auberginenscheiben darin beidseitig langsam goldgelb braten. Herausnehmen. Die Hälfte davon in eine gefettete Gratinform auslegen, restliche gebratene Auberginenscheiben zur Seite legen.

Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter im warmen Öl andämpfen, die Auberginenwürfel zugeben, würzen, ca. 10 Minuten zugedeckt dämpfen. Im Mixer pürieren. In eine Schüssel

geben, Tomatenwürfel druntermischen.

Feta-Käse mit einer Gabel zerdrücken, Reibkäse zugeben, die mit dem Joghurt verklopften Eier beifügen, würzen, gut mischen. Die Hälfte der Masse unter das Püree mischen, dieses auf die ausgelegten Auberginen verteilen, mit den zur Seite gelegten Scheiben bedecken, restliche Käse-Eier-Masse drübergeben.

Backen: ca. 40 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.





## 11 Vorspeisen, Suppen

### 11.1 Antipasti aus marktfrischem Gemüse

<i>Getrocknete Tomaten aus dem Ofen</i>	100 ml Olivenöl
500 g Cherrytomaten	20 g krause oder glatte Petersilie, fein gehackt
etwas Meersalz	etwas dunklen Balsamico
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
etwas Knoblauch, fein gehackt	
etwas Basilikum, fein geschnitten	<i>Paprika und Aubergine mit Schafkäse</i>
<i>Gegrillte Zucchini-scheiben</i>	4 Paprika, rot und gelb
2 gelbe oder grüne Zucchini, längs, dünn aufgeschnitten	1 Aubergine
50 ml Olivenöl	100 ml Olivenöl
etwas Weißweinessig	50 ml Balsamico
Thymian, fein gehackt	etwas Majoran, fein gehackt
Knoblauch, fein gehackt	Salz, Pfeffer
Meersalz	100 g Schafkäse
<i>Eingelegte Champignons</i>	(darauf achten, dass es wirklich Käse aus Schafmilch ist)
500 g Champignons, wenn es geht sehr kleine	50 g Olivenringe, schwarz
	30 g Pinienkerne, leicht geröstet

**Getrocknete Tomaten aus dem Ofen:** Die Tomaten halbieren, auf ein Backblech legen, etwas salzen und bei 80 Grad im Ofen etwa drei bis vier Stunden trocknen. Die Trockenzeit hängt vom Feuchtigkeitsgehalt der Tomaten ab. Wenn sie schön flach und noch etwas saftig sind, kann man sie aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Knoblauch und Basilikum abschmecken.

**Gegrillte Zucchini-scheiben:** Die Zucchini-scheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten grillen, in eine Schüssel legen und mit Olivenöl, Thymian, Essig, Knoblauch und Salz für eine Stunde marinieren.

**Eingelegte Champignons:** In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Champignons kross anbraten. Mit Balsamico ablöschen und dem restlichen Olivenöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken.

**Paprika und Aubergine mit Schafkäse:** Die Paprika und Auberginen in kleine Dreiecke schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse kross anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Schüssel geben und den Schafkäse über die Paprika und Auberginen bröseln. Mit gerösteten Pinienkernen und den Olivenringen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 11.2 Antipasto con m e pomodori

Oliven- oder anderes Öl zum Braten	Pfeffer aus der Mühle
1 groß. Aubergine (ca. 400 g), in 1/2 cm dicken, schräggeschnittenen Scheiben	1 EL Olivenöl
wenig Aceto di Modena (würziger, ital. Kotweinessig) oder Rot- weinessig	400 g fleischige Tomaten, geschält, entkernt, in Würfelchen
Salz,	2 EL frisches Basilikum, gehackt
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz, nach Bedarf

Vorspeise aus Auberginen und Tomaten Öl in der Bratpfanne erwärmen. Die Auberginenscheiben darin beidseitig langsam goldgelb braten, herausnehmen, Platte anrichten. Essig darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. Das Olivenöl in der Bratpfanne erwärmen, die Tomatenwürfelchen zugeben, unter Schütteln erwärmen und die entstandene Flüssigkeit einkochen lassen. Basilikum und Gewürze sorgfältig druntermischen. Mit einem Löffel auf die Auberginenscheiben verteilen.

Tipp: Die Auberginenscheiben lassen sich, mit Öl bepinselt, auch auf einem mit Alufolie belegten Blech unter dem Grill beidseitig bräunen.

## 11.3 Auberginen mit Pilzfüllung

4 Auberginen	2 EL Olivenöl
Kräutersalz	Oregano
1/2 Zitrone, Saft von	6 EL Haferflocken
1 Stange Lauch	200 ml Gemüsebrühe, ca.
200 g braune Champignons	100 ml Sahne
1 klein. Zwiebel	Petersilie
1 Tomate	

Auberginen der Länge nach halbieren, aushöhlen und mit Kräutersalz und Zitronensaft würzen.

Lauch, Zwiebel, Champignons und Tomate in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel, dann Lauchstücke und Auberginenfleisch und zuletzt die Tomaten- und Champignonstücke im Olivenöl andünsten. Gemüse Mischung mit Gewürzen abschmecken und mit Haferflocken binden.

Auberginen mit der Gemüsemasse füllen und in eine feuerfeste Form legen. Gemüsebrühe dazu gießen und Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten garen. Auberginen aus der Form nehmen. Sahne zur Gemüsebrühe geben, einkochen lassen. Klein gehackte Petersilie dazugeben und Soße zu den Auberginen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 11.4 Auberginen-Paprikaturm

<i>Sie benötigen:</i>	6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 Püriermaschine	1/2 Zitrone, Saft von
1 Backblech	Salz und Pfeffer nach Wunsch
1 Backpapier	3 Zweige Minze
1 scharfes Messer	3 Zweige Basilikum
1 lange Gabel	2 EL Kapern
1 Servierplatte	2 mittl. Knoblauchzehen
1 Küchenpinsel	1 EL Weißweinessig
Backförmchen	2 EL Pesto
1 Glasbehälter mit Deckel	einige Tropfen Tabasco
1 Knoblauchpresse	100 g Fetakäse
<i>Zutaten für Gemüse:</i>	50 g Joghurt 3,5%
Olivenöl zum Braten	Salz und frischem Pfeffer nach Wunsch
2 Auberginen	<i>Backförmchenzubereitung:</i>
2 Paprika	125 g Mozzarella
<i>Zutaten für Kräutersoße und Füllung:</i>	3 Strauchtomaten
	einige Minze und Basilikumblätter

Zubereitung des Gemüses: Die Auberginen quer in Scheiben von ca. 04 cm schneiden, sie in einer Pfanne von beiden Seiten mit Olivenöl bräunen und dann auf einen Teller legen. Dann die Paprika nehmen, Stiele und Samen entfernen, in Quadrate von 4cm schneiden, salzen und in einer Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Dann auf eine Servierplatte legen und erkalten lassen.

Kräutersoßenzubereitung: Olivenöl und Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer nach Wunsch in einen Behälter geben, dann einige Minze- und Basilikumblätter waschen, fein hacken und ins Glas geben. Die Kapern fein hacken, den Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben, den Essig, den Pesto und den Tabasco in den Behälter hinein geben, das Glas verschließen und gut schütteln. Den Fetakäse und den Joghurt in eine Püriermaschine geben, mit gemahlenem Pfeffer und Salz nach Wunsch würzen und gut mischen.

Backförmchenzubereitung: Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden und die Strauchtomaten in normalen Scheiben schneiden. Minze und Basilikumblätter mit einem Wiegemesser hacken. Jetzt ein Förmchen nehmen, eine Scheibe Aubergine und Paprika aufeinander legen, sie mit dem Joghurt und Fetakäse sowie mit der Soße bepinseln. Anschließend eine Scheibe Tomatenscheibe und Mozzarella- und sowie auch eine Prise der gehackten Minz- und Basilikumblätter darauf streuen. Das gleiche drei Mal wiederholen, zuletzt eine Scheibe Aubergine darauflegen, mit der fertigen Soße einpinseln und eine Scheibe Mozzarella darauf legen. Die Förmchen in den auf 180 Grad vorgewärmten Backofen auf der mittleren Schiene legen und 10 Min. ausbacken, bis sich eine goldbraune Kruste bildet und fertig ist das Gericht zum Servieren. Zu diesem Antipasto-Gericht passt ein Rotwein, z.B. ein Montepulciano d'Abruzzo.

Als Weihnachtsmenü: - Die apulische Focaccia - Auberginen-Paprikaturm - Gefüllte

Makkeronikuppel - Lammkarree in Schinken umhüllt - Kastanientorte

### 11.5 Auberginencreme

1 mittelgroße Aubergine	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Olivenöl	Thymian, Rosmarin, Petersilie und Majoran
Salz	Pfeffer aus der Mühle
100 g Frischkäse	Chilipulver
1 klein. Zwiebel, fein gehackt	

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl einpinseln und mit Salz bestreuen.

Ein Backblech mit Alufolie, glänzende Seite nach oben (wegen der reflektierenden Hitze), auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen.

In den Backofen (200°C) schieben und ca. 30 Minuten garen. Die Auberginen herausnehmen, mit einem nassen Tuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Stängelansätze entfernen und das Fruchtfleisch herauskratzen.

Fruchtfleisch und dem Frischkäse, den Zwiebeln und dem Knoblauch im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren.

Die Auberginencreme mit, Salz, Pfeffer und Chili schon mal abschmecken und kalt stellen. Dann die Kräuter hinzugeben.

Wer es herzhafter mag kann auch Feta statt dem Frischkäse nehmen.

Tipp: Dazu passt Fladenbrot oder Gemüsestückchen, die man in die Creme dippt oder wie auf dem Bild Nocken ausstechen und mit etwas Olivenöl und Balsamico an Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 11.6 Auberginenröllchen

2 groß. Auberginen	2 EL Olivenöl
Salz	Salz
Olivenöl zum Ausbacken	1 Lorbeerblatt
<i>Für die Füllung</i>	1/2 TL Zucker
2 Zucchini	2 EL Balsamico-Essig
1 groß. Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	<i>Außerdem</i>
2 eingelegte Paprikaschoten	Olivenöl für die Form und zum Beträufeln
3 Tomaten, gehäutet und gewürfelt	30 g Weißbrotbrösel
2 Sardellenfilets	30 g frisch geriebener Parmesan
6 Salbeiblätter	

Auberginen waschen, Stielansatz abschneiden. Auberginen längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen, 30 Minuten ziehen lassen. Abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, zwischendurch immer wieder etwas Öl zugeben. Auberginenscheiben auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Zucchini waschen, putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln. Paprika in kleine Würfel schneiden. Tomaten würfeln. Sardellen abbrausen und grob zerkleinern. Salbei waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini dazugeben. Leicht salzen und dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Tomaten und Paprika zugeben, kurz mitdünsten. Sardellen, Salbei, Lorbeer, Zucker und Essig zufügen. Alles bei kleiner Hitze unter Rühren 10-15 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 8-10 Portionen

### 11.7 Auberginenröllchen mit getrockneten Tomaten

40 g getrocknete Tomaten	4 EL geriebener Parmesan
600 g Auberginen	3 EL Vollkornsemmelbrösel
4 EL natives Olivenöl	Meersalz
4 EL fein gehackter Rosmarin	Cayennepfeffer
2 EL fein gerebeltes Oregano	150 g Mozzarella
4 EL fein gehackte Petersilie	

Getrocknete Tomaten sehr fein würfeln und mit Wasser bedeckt 2-6 Stunden einweichen. Auberginen längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und portionsweise in einer beschichteten Pfanne in 3 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Eingeweichte Tomaten abgießen und mit Rosmarin, Oregano, Petersilie, Parmesan, Semmelbröseln und einem Esslöffel Olivenöl, Meersalz und Cayennepfeffer mischen und kräftig abschmecken. Mozzarella in sehr dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit Tomatenmasse bestreichen und darauf die Mozzarellascheiben legen. Auberginen aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Ofenfeste Form mit Olivenöl einpinseln, Röllchen hineinlegen. Mit Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad 15 Minuten backen. Als Imbiss oder Vorspeise servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen als Vorspeise:

### 11.8 Auberginensuppe

1 Aubergine (etwa 400 g)	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	2 Fleischtomaten (etwa 500 g)
Salz	0.75 l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Basilikum
1 Zwiebel	4 EL Sahne saure

1. Die Auberginen vom Stielansatz befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer breiten Pfanne in 2 Portionen in jeweils 1 El. Olivenöl kräftig anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken. Das restliche Olivenöl erhitzen und beides darin weich braten.
3. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und hacken. In die Pfanne dazugeben, die Aubergine hinzufügen und mit der Brühe auffüllen. Alles etwa 20 Minuten köcheln.
4. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. 4 schöne Blättchen aufheben, den Rest grob hacken und etwa 5 Minuten vor Garzeitende unter die Suppe rühren.
5. Die Auberginensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vier Suppenteller verteilen, jeweils 1 El. saure Sahne in die Mitte geben und mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

480 kJ

### 11.9 Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas)

2 Auberginen, à ca. 450 g	Pfeffer, frisch gemahlen
125 g Mehl	2 Knoblauchzehen
1 Ei	1/2 l Olivenöl
7 cl trockener Sherry (fino)	(evtl. mehr je nach Topfgröße)
Salz	1 Bd. krause Petersilie

Die Auberginen waschen, abtrocknen, vom Stängelansatz befreien und quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Mehl in eine Schüssel geben, das Ei und den Sherry zufügen und mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Auberginenscheiben damit bestreichen, leicht salzen und pfeffern.

Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Auberginenscheiben durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in dem heißen Öl portionsweise in jeweils 6-8 Min. goldbraun ausbacken, dabei einmal umdrehen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Petersilie abrausen und mit Küchentrepp trockentupfen. Zum Schluss ganz kurz in das heiße Öl halten.

Die Auberginenscheiben mit den Petersilienzweigen auf einer Platte servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen**Bratzeit:** etwa 20 Min.**Vorbereitungszeit:** etwa 15 Min.**11.10 Bruschetta mit gegrillten Auberginen**

Brot	Pfeffer
<i>Auberginen</i>	60 g frische Petersilie
1 Aubergine	gehackter frischer Thymian und
Salz	Majoran
Olivenöl	geriebener Pecorino oder Parmesan

Brot in Scheiben schneiden, in Olivenöl tunken, auf Holzkohle oder im Backofen rösten und danach mit einer Knoblauchzehe einreiben.

Aubergine auf Folie im Backofen bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fast gar ist. In Scheiben schneiden und salzen. Ein paar Minuten auf Küchentrepp ruhen lassen. Jede Scheibe mit ein wenig Olivenöl einpinseln, mit Pfeffer bestreuen und grillen.

Petersilie hacken, mit gehacktem frischem Thymian und Majoran mischen. Auberginenscheiben nochmals mit ein wenig Öl bestreichen, falls sie trocken aussehen. Auf die vorbereiteten Bruschetta-Scheiben legen, mit den Kräutern und geriebenem Pecorino oder Parmesan bestreuen. Kurz unter dem Grill erwärmen, so dass der Käse leicht schmilzt.

**11.11 Eingelegte Auberginen**

450 g Auberginen (Melanzani),	2 Peperoni (Pfefferoni),
Salz,	einige Stiele glatte Petersilie,
125 ml Soja Öl,	500 ml Tomatensaft

Auberginen trockentupfen und in Würfel schneiden. Schnittflächen mit 1 TL Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen, dann die Flüssigkeit abtupfen. Auberginen rundherum im heißen Öl anbraten. Peperoni waschen, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden, 1-2 Minuten mitbraten. Mit Salz abschmecken. Petersilienblättchen abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Mit den gebratenen Auberginen in heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit Tomatensaft begießen und fest verschließen. Die Auberginen oder auch Melanzani sind etwa eine Woche haltbar.

**11.12 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce**

1 kg Auberginen	2 Knoblauchzehen
2 TL Salz	1 klein. rote Chilischote
150 g Semmelbrösel	3 EL Olivenöl
100 g frisch geriebener Käse	2 TL Tomatenmark
80 g Mehl	Salz
2 Eier	frisch gemahlener Pfeffer

*Für die Tomatensauce:*

600 g Tomaten
30 g Zwiebel

*Außerdem:*

1/8 l Olivenöl zum Ausbacken
Basilikumblättchen zum Garnieren

Die Auberginen waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.

In einer Kasserolle das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Tomaten, Chilistreifen und Tomatenmark zufügen, alles salzen, pfeffern und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze in etwa 30 Minuten weich köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Semmelbrösel und geriebenen Käse in einer flachen Schüssel gründlich miteinander vermischen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in der Bröselmischung wenden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Auberginenscheiben darin bei mäßiger Hitze von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auberginen herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit der Tomatensauce anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passt ein Blattsalat mit einer Kräutervinaigrette.

Interessant im Geschmack: Milde Auberginen sind umhüllt von knusprig-würziger Panade. Solche Zubereitungen, die dem weichen, relativ neutral schmeckenden Auberginenfleisch eine schön knusprige Struktur geben, kennt man in ganz Südeuropa. Hier ist es die Mischung aus Semmelbröseln und pikantem Reibkäse, etwa einem Queijo Serra de Estrela, die der Panade ihre besondere Konsistenz verleiht. Am besten eignet sich dafür ein gut gereifter Käse mit einem Schaf- oder Ziegenmilchanteil, weil dieser den meisten Geschmack mitbringt.

**11.13 Gebackene Auberginen mit Zimt**

4 klein. Auberginen	1/2 TL gemahlener Zimt
200 g Lammhack	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
3 Knoblauchzehen	150 frisch geriebener Manchego-Käse
1 Ei	125 ml Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie	



Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Auberginen putzen, waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen. Das Auberginenfleisch klein hacken und mit dem Gehackten vom Lamm vermischen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Das Ei, die Petersilie und den Zimt ebenfalls hinzufügen. Alles gründlich verkneten und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Die Auberginenhälften damit füllen und den frisch geriebenen Käse darüberstreuen.

Das Öl in einer ofenfesten Schale erhitzen. Die Auberginenhälften hineinssetzen und die Form mit Alufolie fest verschließen.

Die Auberginen im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen. Nach 30 Minuten die Alufolie entfernen, damit die Füllung braun wird.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

**pro Portion ca.:** 428 kcal / 1796 kJ; E 29 g, F 31 g, KH 9 g

### 11.14 Gegrillte Auberginen mit Käse

2 Auberginen	3 EL Paniermehl
Salz	3 EL frisch geriebener Käse
Öl für den Rost	3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	

Die Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend waschen und abtrocknen.

Auf einem geölten Rost unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 225 °C etwa 10-15 Minuten grillen. Knoblauch schälen und klein hacken. Mit Paniermehl, Käse und Olivenöl vermischen.

Die Auberginenscheiben herausnehmen, wenden und mit der Mischung bestreichen. Auberginenscheiben weitergrillen bis die Käsemischung braun wird. Anschließend servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten (plus Grillzeit)

**pro Portion ca.:** 62 kcal / 262 kJ; E 3 g, F 3 g, KH 7 g

### 11.15 Gemüsesuppe mit Käse

1 klein. Zwiebel	Knorr)
50 g Zucchini	1 TL Delikatess-Paprika
50 g Aubergine	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 EL Keimöl (z. B. Mazola)	25 g mittelalter Gouda oder Peccorino
1 Beutel Tomatensuppe Toscana (z. B. von	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne in heißem Keimöl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten. 1/2 l Wasser dazugießen, Tomatensuppe und Paprikapulver einrühren, und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 1 Minute kochen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schwenken und fein hacken. Die Suppe in Teller füllen. Den geriebenen Käse mit gehackter Petersilie vermischen und auf die Suppe streuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Pro Portion: ca.:** 241 kcal / 1005 kJ

### 11.16 Marinierte Auberginen

2 Auberginen (à 300 g)	300 g Tomatenpüree
Salz	100 ml Rotwein
120 ml Öl	1 Bd. Thymian
1 Zwiebel	1 klein. Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehen	1 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
1 EL Zucker	30 g Parmesan

Die Auberginen putzen und längs in Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, 5 Min. ziehen lassen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Portionsweise von beiden Seiten im heißen Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und auf eine Platte legen.

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, fein würfeln und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Den Zucker darüberstreuen und unter Rühren schmelzen lassen. Tomatenpüree und Wein zugeben und offen bei milder Hitze 5- 10 Min. kochen lassen.

Thymian, Rosmarin und Basilikum abzupfen, einige Basilikumblättchen beiseite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken und in die Tomatensauce rühren. Kräftig mit Salz und Cayenne würzen. Den Parmesan dünn hobeln. Die Tomatensauce über den Auberginen verteilen und 10 Min. abkühlen lassen. Mit Basilikumblättchen und Parmesan anrichten.

**Mengenangabe:** 6 -8 Portionen

**Zubereitung:** 1:15 Stunden

**Pro Portion (bei 8):** 136 kcal; E 2 g, F 11 g, KH 5 g

### 11.17 Melanzane Marinade (Marinierte Auberginen)

3 l Wasser	1/2 TL getrocknetes Basilikum, zerrieben
500 g Auberginen, ungeschält und in 2 1/2 cm große Würfel geschnitten (etwa 6 Tassen)	1/2 TL getrocknetes Oregano, zerrieben
1/4 Tasse Weinessig	1/2 TL Salz
1/2 TL feingehackter Knoblauch	1/8 TL Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
	1/4 Tasse Olivenöl
	1 EL abgetropfte Kapern

In einem großen Kochtopf oder Suppenkessel das Wasser auf großer Hitze aufsprudeln lassen. Die gewürfelten Auberginen hineintun, die Hitze reduzieren und unbedeckt 10 Min. lang schwach kochen lassen, bzw. bis die Auberginen nur einen ganz geringen Widerstand leisten, wenn ein Würfel mit der Spitze eines scharfen Messers geprüft wird. Die Würfel in einem großen Sieb oder Durchschlag abtropfen lassen und mit Küchenkrepp abtrocknen. In einer großen Salatschüssel Essig, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer miteinander vermischen, die Auberginenwürfel hineintun und vorsichtig vermengen, bis sie mit dem Essig und den Kräutern überzogen sind. Im Kühlschrank etwa 1 Std. marinieren. Kurz vor dem Anrichten die Auberginen in Olivenöl schwenken und mit Kapern bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Tassen

### 11.18 Melanzane Piccante - Pikante Auberginenröllchen

750 g möglichst kleine Auberginen	Zahnstocher
Salz	2 Chilischoten
100 ml Olivenöl	3 Knoblauchzehen
grober Pfeffer	4 EL Weißweinessig
250 g Mozzarella	1 unbehandelte Zitrone

Auberginen putzen, waschen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Auberginenscheiben ausdrücken und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Scheiben von beiden Seiten dünn mit Öl einpinseln, in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze einzeln anbraten, mit Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, jeweils eine Mozzarella- auf eine Auberginenscheibe legen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Chilischoten waschen, längs aufschlitzen, entkernen und in Ringe, Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Beides mit 1/2 Teelöffel Salz, Essig und dem restlichen Öl verrühren. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Auberginenröllchen zusammen mit Zitronenscheiben in einer Schale schichten und mit der Marinade übergießen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

TIP: Die Auberginenröllchen schmecken auch noch mehreren Tagen noch köstlich und können daher sehr gut vorbereitet werden. Anstelle von Auberginen können auch Zucchini verwendet werden.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

**Marinierzeit:** ca. 12 Stunden

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

**Pro Person:** 159 kcal / 667 kJ

### 11.19 MELANZANE PICCANTE - Pikante Auberginenröllchen

750 g möglichst kleine Auberginen	Zahnstocher
Salz	2 Chilischoten
100 ml Olivenöl	3 Knoblauchzehen
grober Pfeffer	4 EL Weißweinessig
250 g Mozzarella	1 unbehandelte Zitrone

Auberginen putzen, waschen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Auberginenscheiben ausdrücken und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Scheiben von beiden Seiten dünn mit Öl einpinseln, in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze einzeln anbraten, mit Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, jeweils eine Mozzarella- auf eine Auberginenscheibe legen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Chilischoten waschen, längs aufschlitzen, entkernen und in Ringe, Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Beides mit 1/2 Teelöffel Salz, Essig und dem restlichen Öl verrühren. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Auberginenröllchen zusammen mit Zitronenscheiben in einer Schale schichten und mit der Marinade übergießen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

TIP: Die Auberginenröllchen schmecken auch noch mehreren Tagen noch köstlich und können daher sehr gut vorbereitet werden. Anstelle von Auberginen können auch Zucchini verwendet werden.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Stunde

**Marinierzeit:** ca. 12 Stunden

**Pro Person:** 159 kcal / 667 kJ

### 11.20 MELANZANE PIZZAIOLA - AUBERGINENSCHNITTEN MIT TOMATEN

Eine schlanke Aubergine nehmen und quer in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Beide Seiten salzen. Die Scheiben auf Küchenkrepp Saft ziehen und »sich ausweinen« lassen. So vorbereitet saugen sie nachher, beim Braten, nicht so viel Öl auf. Das macht sie leichter und bekömmlicher. Die Scheiben vor dem Braten abspülen, gründlich abtrocknen und in heißem Olivenöl beidseitig schön braun braten. Auf ein Blech setzen, je einen Klecks Tomaten darauf verstreichen, Mozzarella auflegen und gratinieren.

### 11.21 Überbackene Auberginenröllchen mit Mozzarella und frischen Tomaten

2 mittelgroße Auberginen	1 Bd. Basilikum
3-4 EL Olivenöl	1 kg Tomaten
Salz, Pfeffer	100 g frisch geriebener Parmesan
250 g Mozzarella	Olivenöl zum Beträufeln

Die Auberginen längs mit einem großen scharfen Messer oder auf der Aufschnittmaschine in gleichmäßig dicke, knapp halbzentimeterstarke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Scheiben nebeneinanderliegend im heißen Öl sanft, aber energisch so lange auf beiden Seiten braten, bis sie schön braun geworden sind und das Fleisch weich und zart ist. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Käse in zentimetergroße Würfel schneiden. Die Basilikumblätter zerpfeifen - nicht hacken, weil sonst die ätherischen Öle, in denen aller Duft und Geschmack steckt, verfliegen - und damit vermischen. Die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtwasser entfernen. Das Tomatenfleisch fein hacken. Unbedingt mit der Hand und nicht im Mixer, es soll eine Struktur erhalten bleiben. Das Tomatenfleisch in einem Sieb abtropfen lassen. Ein Drittel des Tomatenfleischs mit dem Käse und Basilikum mischen, dabei mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Olivenöl würzen. Jeweils ein Häufchen dieser Käsemischung auf ein Ende der gebratenen Auberginenscheiben setzen, diese aufrollen und nebeneinander in eine flache, feuerfeste Form setzen. Das restliche Tomatenfleisch darüber verteilen, den geriebenen Käse darüber streuen und alles mit Olivenöl beträufeln. Die Form für etwa 15 Minuten in den 220 Grad heißen Ofen schieben, bis die Tomaten brodeln und der Käse in Inneren der Röllchen geschmolzen ist.

Eine herrliche Vorspeise, die sich mühelos vorbereiten lässt, zumal man sie sogar sehr gut lauwarm servieren kann.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

### 11.22 Zucchini- und Auberginenfrikadellen

4 Zucchini	1/2 Glas fettarme Milch
4 Auberginen	3 EL Olivenöl
1 EL Mehl	Pfeffer
1 Scheib. Toastbrot	Salz
1/2 Glas Weißwein	

Zucchini und Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Brot in Milch aufweichen. Gemüse in Olivenöl dünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot ausdrücken und zu dem Gemüse geben, alles zusammen pürieren, Mehldazugeben und zu Frikadellen formen. Die Frikadellen in einer beschichteten Pfanne braten und Tomatensoße dazureichen.



## Index

### ALGERIEN

Lammpfanne mit Auberginen, 91

### ANTIPASTI

Antipasti aus marktfrischem Gemüse,  
149

Auberginen-Püree, 129

Bruschetta mit gegrillten Auberginen,  
155

### ANTJE

Gefüllte Auberginen, 77

Überbackene Auberginen mit Tomaten,  
104

### APRIL

Gebackene Auberginen, 71

### ARABISCH

Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba  
ghandusch), 62

Gefüllte Auberginen, 78

### ARGENTINIEN

Rindfleischtopf mit Auberginen, 99

### ASIEN

Auberginen Krung Thep, 46

### AUBERGINE

Antipasti aus marktfrischem Gemüse,  
149

Antipasto con m e pomodori, 150

Aubergine-Omelette, 133

Auberginen, 45

Auberginen 'Imam bayildi', 139

Auberginen »Saloniki«, 55

Auberginen Genueser Art, 45

Auberginen in Öl, 133

Auberginen in Senfsauce, 139

Auberginen Krung Thep, 46

Auberginen mit Couscous, 46

Auberginen mit Dal, 47

Auberginen mit Fleisch-  
Gemüsefüllung, 48

Auberginen mit Grünkern, 48

Auberginen mit Hackfleisch-Füllung,  
49

Auberginen mit Käse-Nusskruste, 49

Auberginen mit Lamm, 27

Auberginen mit Paprika-Zucchini-  
Gemüse, 50

Auberginen mit Pilzfüllung, 150

Auberginen mit Roquefortkäse, 51

Auberginen mit Rosinen, 51

Auberginen mit Tomaten, 52

Auberginen mit Zwiebel-Minz-  
Aufstrich, 53

Auberginen mit Zwiebeln, 54

Auberginen Mykonos, 54

Auberginen-Auflauf, 1

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 2,  
41

Auberginen-Gratin, 2

Auberginen-Hack-Auflauf, 3

Auberginen-Kartoffel-Auflauf, 3

Auberginen-Kaviar, 55

Auberginen-Nudel-Gratin, 109

Auberginen-Nudelauf, 4

Auberginen-Nudeleintopf, 5

Auberginen-Omelette, 133

Auberginen-Paprikaturm, 151

Auberginen-Piccata mit Kräuterris, 56

Auberginen-Pizza, 56

Auberginen-Püree, 129

Auberginen-Ravioli, 109

Auberginen-Röllchen, 57

Auberginen-Rollen, 57

Auberginen-Salat mit Joghurt, 134

Auberginen-Schiffchen, 58

Auberginen-Soße mit Mozzarella, 110

Auberginen-Taler, 58

Auberginen-Tomaten-Auflauf, 5

Auberginen-Tomaten-Gemüse, 134

Auberginen-Tomatengratin, 6

Auberginen-Tomatensoße, 129

Auberginenauf, 6

Auberginenauf mit gelben Linsen, 7

Auberginenauf mit Ziegenkäse, 8

- Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung, 59  
 Auberginencreme, 152  
 Auberginengemüse (Caponata), 135  
 Auberginengratin, 8  
 Auberginenkroketten mit Minze, 59  
 Auberginenpäckchen, 60  
 Auberginenpäckchen mit Lamm, 61  
 Auberginenpäckli mit Halloumi, 61  
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
 Auberginenpizza, 111  
 Auberginenpüree, 130  
 Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch), 62  
 Auberginenringe mit Fisch, 62  
 Auberginenröllchen, 63, 152  
 Auberginenröllchen mit getrockneten Tomaten, 153  
 Auberginenröllchen mit Hackreis- masse, 64  
 Auberginenröllchen mit Käsefüllung, 65  
 Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz- Gemüse, 66  
 Auberginenschnitzel mit Knoblauch- Mayonnaise, 66  
 Auberginensuppe, 153  
 Aubergintaler, 67  
 Auberginentatar, 141  
 Auberginentopf mit Kapern, 141  
 Auberginentorte, 67  
 Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 154  
 Ausgebackenes Gemüse - Pakora, 142  
 Baba Ganoush - (Auberginenpüree), 136  
 Baigan bharta - Auberginen-Püree, 68  
 Berenjenas Rellenas - Gefüllte Auberginen, 68  
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen- Tomaten-Topf), 69  
 Bruschetta mit gegrillten Auberginen, 155  
 Bunte Spaghetti, 111  
 Cannelloni mit Auberginen und Ziegen- käse, 112  
 Cavatelli mit Auberginen und salziger Ricotta, 112  
 Chicoréesalat mit gebratener Aubergi- ne, 136  
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 27  
 Couscous-Auberginen, 42  
 Eingelegte Auberginen, 69, 155  
 Fischfilets mit Auberginen, 23  
 Frittierte Auberginenröllchen, 70  
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 113  
 Gebackene Auberginen, 71  
 Gebackene Auberginen mit Salsicce, 71  
 Gebackene Auberginen mit Toma- tensauce, 155  
 Gebackene Auberginen mit Zimt, 156  
 Gebackenes Hähnchenfilet, 37  
 Gebratene Auberginen mit Tzatziki, 72  
 Gebratene Nudeln mit Auberginen, 114  
 Gebratene Reismudeln (Mihun Goreng), 114  
 Gefüllte Aubergine, 72, 73  
 Gefüllte Aubergine mit Reis, 74  
 Gefüllte Auberginen, 74–80, 142  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
 Gefüllte Auberginen mit Linsen-Curry, 81  
 Gefüllte Auberginen-Röllchen, 82  
 Gefüllte Auberginenröllchen, 83  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gegrillte Auberginen, 84  
 Gegrillte Auberginen mit Käse, 157  
 Gegrillte Auberginen mit Schafskäse- füllung, 84  
 Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzat- ziki, 85  
 Gemüse-Curry mit Hähnchen, 85  
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115  
 Gemüse-Schnitten, 85  
 Gemüsegartenwähe, 116  
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9



- Gemüsepäckchen, 86  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
 Gemüsesuppe mit Käse, 157  
 Geschichtete Auberginen mit Parmesan, 87  
 Gratinierte Makkaroni und Auberginen, 10  
 Gratinierte Nudeln mit Auberginen, 117  
 Griechische Moussaka, 10  
 Grieß-Pilaw mit Auberginen und Ingwer (Rava Opma), 87  
 Gyrosspieße, 28  
 Heilbutt mit Auberginen, 88  
 Huhn mit Ratatouille, 37  
 Imam bayildi, 89  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89  
 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 28  
 Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 90  
 Kasseler mit Auberginen, 91  
 Kichererbseneintopf, 11  
 Lamm mit Auberginen, 29, 30  
 Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117  
 Lammfleisch mit Auberginen, 30  
 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 31  
 Lammkoteletts 'Oriental', 31  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91  
 Lammspieße mit Auberginen, 32  
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 119  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 120  
 Makkaroni-Auflauf alla Siciliana, 11  
 Marinierte Auberginen, 158  
 Mariniertes Gemüse, 93  
 Melanzane alla Parmigiana, 12  
 Melanzane con carne, 93  
 Melanzane Marinare (Marinierte Auberginen), 158  
 MELANZANE PICCANTE - Pikante Auberginenröllchen, 160  
 Melanzane Piccante - Pikante Auberginenröllchen, 159  
 MELANZANE PIZZAIOLA - AUBERGINENSCHNITTEN MIT TOMATEN, 160  
 Melinsanasalat (Auberginencreme), 130  
 Melintzanosalata (Auberginensalat), 137  
 Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen), 94  
 Moussaka, 13–16, 33, 144, 145  
 Moussaka auf klassische Art, 17, 18  
 Moussaka vegetarisch, 95  
 Musaka mit Auberginen, 18  
 Mussaka, 19  
 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95  
 Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 120  
 Parmigiana di melanzane (Auberginen-Auflauf), 20  
 Parmigiana von Auberginen, 20  
 Pasta italiana, 121  
 Penne mit Auberginen, 96, 121  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 122  
 Perdingiànu Farziù, 97  
 Pfannkuchen mit Zucchini, 98  
 Pikante Conchiglie mit Auberginen, 123  
 Pikante Spaghetti mit Auberginen und Kapern, 123  
 Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse, 124  
 Poulet in Auberginen, 38  
 Pouletbrüstchen auf marinierten Auberginen, 39  
 Puffer-Raclette, 42  
 Raclette Symphonie végétale, 43  
 Ratatouille, 98, 137, 145  
 Rindfleischtopf mit Auberginen, 99  
 Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100  
 Schweineragout mit Auberginen, 34

- Seeteufelmedaillons auf Auberginen, 23  
 Sizilianische Caponata, 100  
 Sommer-Gratin, 21  
 Spaghetti mit Auberginen, 124, 125  
 Spaghetti mit Auberginen und Mozzarella, 125  
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 126  
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 127  
 Spaghetti mit Kapern und Auberginen, 127  
 Strudel vom Fetakäse mit Auberginen und Rucola, 128  
 Süßsaure Auberginen, 138  
 Süßsaurer Gemüsetopf, 101  
 Tajine mit Rind und Zucchini, 102  
 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 24  
 Tomaten-Auberginen-Soße, 130  
 Türkische Auberginenpfanne, 34  
 Tumbet, 103  
 Überbackene Auberginen, 103  
 Überbackene Auberginen mit Nussfüllung, 104  
 Überbackene Auberginen mit Tomaten, 104  
 Überbackene Auberginenröllchen mit Mozzarella und frischen Tomaten, 160  
 Usbekische Aubergine, 105  
 Vegetarische Moussaka, 146  
 Wirsing-Moussaka, 21  
 Zucchini- und Auberginenfrikadellen, 161  
 Zucchini-Auberginen-Röllchen, 106  
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 106
- AUFLAUF**  
 Auberginen-Auflauf, 1  
 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 2  
 Auberginen-Hack-Auflauf, 3  
 Auberginen-Kartoffel-Auflauf, 3  
 Auberginen-Nudelauf, 4  
 Auberginen-Tomaten-Auflauf, 5  
 Auberginenauf, 6  
 Auberginenauf mit gelben Linsen, 7  
 Auberginenauf mit Ziegenkäse, 8  
 Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse, 112  
 Gratinierte Makkaroni und Auberginen, 10  
 Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 90  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 120  
 Makkaroni-Auflauf alla Siciliana, 11  
 Moussaka, 15, 16  
 Moussaka auf klassische Art, 17, 18  
 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95  
 Parmigiana di melanzane (Auberginen-Auflauf), 20  
 Parmigiana von Auberginen, 20  
 Wirsing-Moussaka, 21
- AUFSTRICH**  
 Baba Ganoush - (Auberginenpüree), 136
- AUGUST**  
 Auberginen mit Couscous, 46  
 Auberginen mit Hackfleisch-Füllung, 49  
 Auberginen-Kaviar, 55  
 Auberginenpizza, 111  
 Auberginenröllchen mit Hackreismasse, 64  
 Gebackene Auberginen mit Salsicce, 71  
 Gebratene Reismudeln (Mihun Goreng), 114  
 Gefüllte Aubergine, 73  
 Gefüllte Auberginen, 76  
 Lamm mit Auberginen, 29  
 Moussaka, 15, 144  
 Mussaka, 19  
 Pasta italiana, 121  
 Poulet in Auberginen, 38  
 Pouletbrüstchen auf marinierten Auberginen, 39  
 Sommer-Gratin, 21

- BACKOFEN  
Moussaka, 33
- BASILIKUM  
Parmigiana von Auberginen, 20
- BEILAGE  
Auberginen mit Tomaten, 52  
Auberginen mit Zwiebeln, 54  
Auberginen-Tomaten-Gemüse, 134  
Auberginengemüse (Caponata), 135  
Auberginenkroketten mit Minze, 59  
Eingelegte Auberginen, 69  
Gegrillte Auberginen, 84  
Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzatziki, 85  
Perdingianu Farziu, 97  
Ratatouille, 137  
Sizilianische Caponata, 100
- BLATTSPINAT  
Auberginenringe mit Fisch, 62
- BROT  
Bruschetta mit gegrillten Auberginen, 155
- BRUSCHETTA  
Bruschetta mit gegrillten Auberginen, 155
- BUEFFET  
Auberginenröllchen, 152
- CANNELLONI  
Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung, 59  
Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse, 112
- CAVATELLI  
Cavatelli mit Auberginen und salziger Ricotta, 112
- CHAMPIGNON  
Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 149  
Auberginen mit Pilzfüllung, 150  
Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
Gefüllte Auberginentaschen, 83  
Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
Penne mit Auberginen und Champignons, 122
- CHICOREE  
Chicoréesalat mit gebratener Aubergine, 136
- CONCHIGLIONI  
Pikante Conchiglie mit Auberginen, 123
- COUSCOUS  
Auberginen mit Couscous, 46  
Couscous-Auberginen, 42  
Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80
- CREME  
Frittierte Auberginenröllchen, 70  
Melinsanasalat (Auberginencreme), 130
- DIABETES  
Auberginenauflauf mit Ziegenkäse, 8
- DIP  
Auberginen-Püree, 129  
Auberginenpüree, 130
- DORSCHFILET  
Auberginenringe mit Fisch, 62
- EI  
Aubergine-Omelette, 133  
Auberginen-Omelette, 133
- EIER  
Pfannkuchen mit Zucchini, 98
- EINFACH  
Auberginen in Senfsauce, 139  
Auberginen mit Dal, 47  
Auberginensuppe, 153  
Auberginentopf mit Kapern, 141  
Gemüse-Curry mit Hähnchen, 85  
Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9  
Heilbutt mit Auberginen, 88  
Huhn mit Ratatouille, 37  
Kasseler mit Auberginen, 91  
Lammkotellets 'Oriental', 31  
Lammspieße mit Auberginen, 32  
Penne mit Auberginen, 96  
Tomaten-Auberginen-Soße, 130

## EINGELEGTES

- Auberginen in Öl, 133
- Süßsaure Auberginen, 138

## EINTOPF

- Auberginen-Nudeleintopf, 5
- Griechische Moussaka, 10
- Kichererbseneintopf, 11

## EXKLUSIV

- Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9
- Heilbutt mit Auberginen, 88

## FEBRUAR

- Gebratene Nudeln mit Auberginen, 114
- Gefüllte Auberginen-Röllchen, 82

## FETTGEBACKENES

- Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 154

## FISCH

- Auberginenringe mit Fisch, 62
- Fischfilets mit Auberginen, 23
- Heilbutt mit Auberginen, 88
- Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100
- Seeteufelmedaillons auf Auberginen, 23
- Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 24

## FLEISCH

- Auberginen mit Fleisch-Gemüsefüllung, 48
- Auberginen mit Hackfleisch-Füllung, 49
- Auberginen mit Lamm, 27
- Auberginen Mykonos, 54
- Auberginen-Röllchen, 57
- Auberginen-Schiffchen, 58
- Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung, 59
- Auberginenpäckchen mit Lamm, 61
- Auberginenröllchen mit Hackreismasse, 64
- Gefüllte Auberginen, 75
- Griechische Moussaka, 10
- Gyrosspieße, 28

Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 28

Lamm mit Auberginen, 29, 30

Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117

Lammfleisch mit Auberginen, 30

Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 31

Lammkotellets 'Oriental', 31

Melanzane con carne, 93

Moussaka, 13, 15, 16

Moussaka auf klassische Art, 17, 18

Moussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95

Schweineragout mit Auberginen, 34

Türkische Auberginenpfanne, 34

## FLEISCHLOS

Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz-Gemüse, 66

Überbackene Auberginen, 103

## FLEISCHTOMATE

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 41

Auberginen-Pizza, 56

Auberginensuppe, 153

Gefüllte Auberginentaschen, 83

Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9

Gemüsepäckchen, 86

Heilbutt mit Auberginen, 88

Musaka mit Auberginen, 18

Ratatouille, 145

## FRAICHE

Frittierte Auberginenröllchen, 70

## FRANKREICH

Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 69

Ratatouille, 145

## FRISCHKAESE

Auberginencreme, 152

## FRUEHSTUECKSSPECK

Frittierte Auberginenröllchen, 70

## FUSILLI

Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 113

## GAESTE

- Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 41  
 Auberginen-Pizza, 56  
 Ausgebackenes Gemüse - Pakora, 142  
 Frittierte Auberginenröllchen, 70  
 Gefüllte Auberginen, 78  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115  
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
 Heilbutt mit Auberginen, 88  
 Huhn mit Ratatouille, 37  
 Imam bayildi, 89  
 Lammkotellets 'Oriental', 31  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91  
 Lammspieße mit Auberginen, 32  
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Moussaka, 33  
 Musaka mit Auberginen, 18  
 Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100  
 Tajine mit Rind und Zucchini, 102
- GEFLUEGEL
- Gebackenes Hähnchenfilet, 37  
 Gemüse-Curry mit Hähnchen, 85  
 Poulet in Auberginen, 38  
 Pouletbrüstchen auf marinierten Auberginen, 39
- GEFUELLT
- Gefüllte Auberginen, 78
- GEMUESE
- Auberginen, 45  
 Auberginen 'Imam bayildi', 139  
 Auberginen »Saloniki«, 55  
 Auberginen Genueser Art, 45  
 Auberginen in Öl, 133  
 Auberginen Krung Thep, 46  
 Auberginen mit Couscous, 46  
 Auberginen mit Dal, 47  
 Auberginen mit Fleisch-Gemüsefüllung, 48  
 Auberginen mit Grünkern, 48
- Auberginen mit Hackfleisch-Füllung, 49  
 Auberginen mit Käse-Nusskruste, 49  
 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 50  
 Auberginen mit Roquefortkäse, 51  
 Auberginen mit Rosinen, 51  
 Auberginen mit Tomaten, 52  
 Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich, 53  
 Auberginen mit Zwiebeln, 54  
 Auberginen Mykonos, 54  
 Auberginen-Gratin, 2  
 Auberginen-Kaviar, 55  
 Auberginen-Piccata mit Kräuterreis, 56  
 Auberginen-Pizza, 56  
 Auberginen-Püree, 129  
 Auberginen-Röllchen, 57  
 Auberginen-Rollen, 57  
 Auberginen-Schiffchen, 58  
 Auberginen-Taler, 58  
 Auberginen-Tomaten-Gemüse, 134  
 Auberginencannelloni mit Schinken-Frischkäsefüllung, 59  
 Auberginengemüse (Caponata), 135  
 Auberginenkroketten mit Minze, 59  
 Auberginenpäckchen, 60  
 Auberginenpäckchen mit Lamm, 61  
 Auberginenpäckli mit Halloumi, 61  
 Auberginenpüree, 130  
 Auberginenpüree mit Sesampaste (Baba ghandusch), 62  
 Auberginenringe mit Fisch, 62  
 Auberginenröllchen, 63  
 Auberginenröllchen mit Hackreismasse, 64  
 Auberginenröllchen mit Käsefüllung, 65  
 Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz-Gemüse, 66  
 Auberginenschnitzel mit Knoblauch-Mayonnaise, 66  
 Auberginensuppe, 153  
 Auberginentaler, 67

- Auberginentatar, 141  
 Auberginentorte, 67  
 Baigan bharta - Auberginen-Püree, 68  
 Berenjenas Rellenas - Gefüllte Auberginen, 68  
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 69  
 Eingelegte Auberginen, 69  
 Frittierte Auberginenröllchen, 70  
 Gebackene Auberginen, 71  
 Gebackene Auberginen mit Salsicce, 71  
 Gebackene Auberginen mit Zimt, 156  
 Gebratene Auberginen mit Tzatziki, 72  
 Gefüllte Aubergine, 72, 73  
 Gefüllte Aubergine mit Reis, 74  
 Gefüllte Auberginen, 74–79  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
 Gefüllte Auberginen-Röllchen, 82  
 Gefüllte Auberginenröllchen, 83  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gegrillte Auberginen, 84  
 Gegrillte Auberginen mit Käse, 157  
 Gemüse-Curry mit Hähnchen, 85  
 Gemüse-Schnitten, 85  
 Gemüsegartenwähe, 116  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Gemüsesuppe mit Käse, 157  
 Geschichtete Auberginen mit Parmesan, 87  
 Griechische Moussaka, 10  
 Grieb-Pilaw mit Auberginen und Ingwer (Rava Opma), 87  
 Gyrosspieße, 28  
 Heilbutt mit Auberginen, 88  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89  
 Kasseler mit Auberginen, 91  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91  
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Mariniertes Gemüse, 93  
 Melanzane con carne, 93  
 Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen), 94  
 Moussaka, 15  
 Moussaka vegetarisch, 95  
 Mussaka, 19  
 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95  
 Penne mit Auberginen, 96  
 Perdingianu Farzìu, 97  
 Pfannkuchen mit Zucchini, 98  
 Ratatouille, 98, 137  
 Rindfleischtopf mit Auberginen, 99  
 Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100  
 Sizilianische Caponata, 100  
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 127  
 Süßsaurer Gemüsetopf, 101  
 Tajine mit Rind und Zucchini, 102  
 Türkische Auberginenpfanne, 34  
 Tumbet, 103  
 Überbackene Auberginen, 103  
 Überbackene Auberginen mit Nussfüllung, 104  
 Überbackene Auberginen mit Tomaten, 104  
 Usbekische Aubergine, 105  
 Vegetarische Moussaka, 146  
 Zucchini- und Auberginenfrikadellen, 161  
 Zucchini-Auberginen-Röllchen, 106  
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 106
- GEMUESEGERICHT
- Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 90
- GRATIN
- Auberginen Genueser Art, 45  
 Auberginen-Gratin, 2  
 Auberginen-Nudel-Gratin, 109  
 Auberginen-Tomatengratin, 6  
 Auberginengratin, 8  
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9  
 Melanzane alla Parmigiana, 12  
 Moussaka, 13, 15, 145  
 Mussaka, 19  
 Sommer-Gratin, 21
- GREYERZER
- Puffer-Raclette, 42
- GRIECHENLAND
- Auberginen »Saloniki«, 55

- Gebratene Auberginen mit Tzatziki, 72  
 Gefüllte Auberginen, 75  
 Melinsanasalat (Auberginencreme),  
 130  
 Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen), 94  
 Moussaka, 13, 15, 16, 33, 145  
 Moussaka auf klassische Art, 17  
 Musaka mit Auberginen, 18  
 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95
- GRILLEN  
 Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich, 53  
 Auberginenpäckli mit Halloumi, 61  
 Auberginenpüree, 130  
 Gegrillte Auberginen, 84  
 Gegrillte Auberginen mit Käse, 157  
 Gegrillte Auberginen mit Schafskäsefüllung, 84  
 Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzatziki, 85  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Lammkotellets 'Oriental', 31
- GRUENKERN  
 Auberginen mit Grünkern, 48
- GURKE  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89
- HACK  
 Auberginen, 45  
 Auberginen Genueser Art, 45  
 Auberginen mit Hackfleisch-Füllung, 49  
 Auberginen Mykonos, 54  
 Auberginen-Hack-Auflauf, 3  
 Auberginen-Röllchen, 57  
 Auberginen-Schiffchen, 58  
 Auberginenpäckchen, 60  
 Auberginenröllchen mit Hackreismasse, 64  
 Berenjenas Rellenas - Gefüllte Auberginen, 68  
 Gefüllte Auberginen, 75, 78
- Griechische Moussaka, 10  
 Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117  
 Melanzane con carne, 93  
 Moussaka, 13, 15, 16  
 Moussaka auf klassische Art, 17, 18  
 Mussaka, 19  
 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95
- HACKFLEISCH  
 Gefüllte Auberginen, 79, 80  
 Moussaka, 13, 14
- HAEHNCHEN  
 Huhn mit Ratatouille, 37
- HAUPTGERICHT  
 Auberginenröllchen mit Käsefüllung, 65  
 Auberginentopf mit Kapern, 141  
 Gefüllte Auberginen, 79, 80  
 Huhn mit Ratatouille, 37  
 Moussaka, 144
- HEFE  
 Auberginen-Pizza, 56
- HEILBUTT  
 Heilbutt mit Auberginen, 88
- HOLLAND  
 Gefüllte Auberginen, 77  
 Überbackene Auberginen mit Tomaten, 104
- HUELSENFRUCHT  
 Gefüllte Auberginen mit Linsen-Curry, 81
- HUHN  
 Gebackenes Hähnchenfilet, 37  
 Gemüse-Curry mit Hähnchen, 85  
 Huhn mit Ratatouille, 37  
 Poulet in Auberginen, 38  
 Pouletbrüstchen auf marinierten Auberginen, 39
- INDIEN  
 Auberginen in Senfsauce, 139  
 Auberginen-Salat mit Joghurt, 134  
 Ausgebackenes Gemüse - Pakora, 142  
 Baigan bharta - Auberginen-Püree, 68

Grieß-Pilaw mit Auberginen und Ingwer (Rava Opma), 87

INDONESIEN

Gebratene Reisnudeln (Mihun Goreng), 114

ITALIEN

Auberginen mit Tomaten, 52  
 Auberginen mit Zwiebeln, 54  
 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 41  
 Auberginen-Ravioli, 109  
 Auberginengemüse (Caponata), 135  
 Auberginengratin, 8  
 Auberginenkroketten mit Minze, 59  
 Auberginenröllchen mit getrockneten Tomaten, 153  
 Auberginentorte, 67  
 Bruschetta mit gegrillten Auberginen, 155  
 Bunte Spaghetti, 111  
 Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse, 112  
 Cavatelli mit Auberginen und salziger Ricotta, 112  
 Eingelegte Auberginen, 69  
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 113  
 Gebackene Auberginen, 71  
 Gefüllte Auberginen, 79  
 Gegrillte Auberginen, 84  
 Geschichtete Auberginen mit Parmesan, 87  
 Gratinierte Makkaroni und Auberginen, 10  
 Gratinierte Nudeln mit Auberginen, 117  
 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 28  
 Lamm mit Auberginen, 30  
 Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 119  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 120  
 Makkaroni-Auflauf alla Siciliana, 11  
 Melanzane alla Parmigiana, 12

Melanzane Marinate (Marinierte Auberginen), 158

MELANZANE PICCANTE - Pikante Auberginenröllchen, 160

Melanzane Piccante - Pikante Auberginenröllchen, 159

MELANZANE PIZZAIOLA - AUBERGINENSCHNITTEN MIT TOMATEN, 160

Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 120

Penne mit Auberginen, 121

Penne mit Auberginen und Champignons, 122

Perdingianu Farzù, 97

Pikante Conchiglie mit Auberginen, 123

Pikante Spaghetti mit Auberginen und Kapern, 123

Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse, 124

Ratatouille, 98

Schweineragout mit Auberginen, 34

Sizilianische Caponata, 100

Spaghetti mit Auberginen, 124, 125

Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 126

Spaghetti mit drei Gemüsen, 127

Spaghetti mit Kapern und Auberginen, 127

Stüssaurer Gemüsetopf, 101

Überbackene Auberginen, 103

JANUAR

Chicoréesalat mit gebratener Aubergine, 136

Moussaka auf klassische Art, 17

JOGHURT

Auberginen-Salat mit Joghurt, 134

JULI

Auberginen mit Lamm, 27

Auberginen-Hack-Auflauf, 3

Auberginen-Piccata mit Kräuterreis, 56

Auberginen-Rollen, 57



- Auberginenpäckli mit Halloumi, 61  
 Melanzane con carne, 93  
 Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen), 94  
 Moussaka auf klassische Art, 18
- JUNI  
 Aubergine-Omelette, 133  
 Auberginen mit Käse-Nusskruste, 49  
 Auberginen mit Lamm, 27  
 Auberginen mit Rosinen, 51  
 Auberginen-Piccata mit Kräuterreis, 56  
 Auberginen-Rollen, 57  
 Auberginenpäckli mit Halloumi, 61  
 Auberginenröllchen mit Käsefüllung, 65  
 Melanzane con carne, 93  
 Melitzanes paputsakia (Gefüllte Auberginen), 94
- KABELJAU  
 Fischfilets mit Auberginen, 23
- KAESE  
 Auberginen mit Roquefortkäse, 51  
 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 41  
 Auberginen-Kartoffel-Auflauf, 3  
 Auberginenpäckli mit Halloumi, 61  
 Couscous-Auberginen, 42  
 Gefüllte Auberginen-Röllchen, 82  
 Gefüllte Auberginenröllchen, 83  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89  
 Moussaka, 144  
 Penne mit Auberginen, 96  
 Puffer-Raclette, 42  
 Raclette Symphonie végétale, 43  
 Strudel vom Fetakäse mit Auberginen und Rucola, 128
- KAESEGERICHT  
 Auberginen-Nudel-Gratin, 109
- KALB  
 Kalbfleisch mit Auberginen (Vitello con melanzane), 28
- KALORIENARM  
 Auberginen mit Dal, 47
- Auberginen-Salat mit Joghurt, 134  
 Auberginensuppe, 153  
 Imam bayildi, 89  
 Ratatouille, 145  
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 106
- KAPER  
 Pikante Spaghetti mit Auberginen und Kapern, 123  
 Spaghetti mit Kapern und Auberginen, 127
- KARTOFFEL  
 Auberginen-Kartoffel-Auflauf, 3  
 Griechische Moussaka, 10  
 Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 90  
 Moussaka, 13, 15, 33  
 Puffer-Raclette, 42  
 Rindfleischtopf mit Auberginen, 99  
 Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100  
 Tumbet, 103
- KASSELER  
 Kasseler mit Auberginen, 91
- KICHERERBSE  
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
 Kichererbseneintopf, 11
- KICHERERBSENMEHL  
 Ausgebackenes Gemüse - Pakora, 142
- KNOBLAUCH  
 Auberginencreme, 152  
 Mariniertes Gemüse, 93  
 Moussaka, 33
- KORSIKA  
 Auberginen-Tomaten-Gemüse, 134
- KRETA  
 Melinsanasalat (Auberginencreme), 130
- KUERBIS  
 Gemüse-Curry mit Hähnchen, 85
- LAMM  
 Auberginen mit Lamm, 27  
 Auberginenpäckchen mit Lamm, 61  
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 27  
 Gefüllte Auberginen, 78

- Lamm mit Auberginen, 29, 30  
 Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117  
 Lammfleisch mit Auberginen, 30  
 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 31  
 Lammkotellets 'Oriental', 31  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91  
 Lammspieße mit Auberginen, 32  
 Moussaka, 16, 33  
 Mussaka mit Auberginen - Mussakás mé melitsánes, 95  
 Türkische Auberginenpfanne, 34
- LAMMFLEISCH  
 Lammspieße mit Auberginen, 32  
 Moussaka, 13
- LAMMHACKFLEISCH  
 Gefüllte Auberginen, 78
- LAMMKOTELETT  
 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 31  
 Lammkotellets 'Oriental', 31
- LAMMSCHULTER  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91
- LANGKORNREIS  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91
- LASAGNE  
 Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117  
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 119  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 120
- LINSE  
 Gefüllte Auberginen mit Linsen-Curry, 81
- MAERZ  
 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 24
- MAI  
 Baba Ganoush - (Auberginenpüree), 136
- Parmigiana di melanzane (Auberginen-Auflauf), 20
- MAKKARONI  
 Gratinierte Makkaroni und Auberginen, 10  
 Makkaroni-Auflauf alla Siciliana, 11  
 Tomaten-Auberginen-Soße, 130
- MALLORCA  
 Berenjenas Rellenas - Gefüllte Auberginen, 68  
 Tumbet, 103
- MAROKKO  
 Tajine mit Rind und Zucchini, 102  
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 106
- MEHL  
 Auberginen-Pizza, 56
- MEHLSPEISE  
 Auberginenpizza, 111  
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115  
 Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse, 124  
 Strudel vom Fetakäse mit Auberginen und Rucola, 128
- MIKROWELLE  
 Auberginen-Nudelauf, 4
- MINZE  
 Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich, 53
- MITTELMEER  
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 69  
 Gebratene Auberginen mit Tzatziki, 72
- MOUSSAKA  
 Moussaka, 14  
 Vegetarische Moussaka, 146
- MOZZARELLA  
 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 2, 41  
 Spaghetti mit Auberginen und Mozzarella, 125
- NORMAL  
 Gebackene Auberginen, 71
- NOVEMBER

- Auberginenpäckchen mit Lamm, 61  
 Auberginentaler, 67
- NUDEL
- Auberginen-Nudelauf, 4  
 Auberginen-Nudeleintopf, 5  
 Auberginen-Ravioli, 109  
 Auberginen-Soße mit Mozzarella, 110  
 Auberginen-Tomatensoße, 129  
 Bunte Spaghetti, 111  
 Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse, 112  
 Cavatelli mit Auberginen und salziger Ricotta, 112  
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 113  
 Gebratene Nudeln mit Auberginen, 114  
 Gebratene Reismudeln (Mihun Goreng), 114  
 Gratinierte Makkaroni und Auberginen, 10  
 Gratinierte Nudeln mit Auberginen, 117  
 Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117  
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 119  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 120  
 Makkaroni-Auflauf alla Siciliana, 11  
 Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 120  
 Pasta italiana, 121  
 Penne mit Auberginen, 96, 121  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 122  
 Pikante Conchiglie mit Auberginen, 123  
 Pikante Spaghetti mit Auberginen und Kapern, 123  
 Spaghetti mit Auberginen, 124, 125  
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 126  
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 127  
 Spaghetti mit Kapern und Auberginen, 127
- NUDELGERICHT
- Auberginen-Nudel-Gratin, 109  
 Tomaten-Auberginen-Soße, 130
- NUDELSAUCE
- Tomaten-Auberginen-Soße, 130
- OKTOBER
- Auberginen-Schiffchen, 58  
 Auberginenauf, 8
- OMELETT
- Aubergine-Omelette, 133  
 Auberginen-Omelette, 133
- P12
- Moussaka, 13
- P2
- Auberginen mit Tomaten, 52  
 Auberginen-Omelette, 133
- P4
- Auberginen »Saloniki«, 55  
 Auberginen-Nudel-Gratin, 109  
 Auberginen-Soße mit Mozzarella, 110  
 Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz-Gemüse, 66  
 Gebackene Auberginen, 71  
 Gefüllte Auberginen, 79, 80  
 Gefüllte Auberginen mit Linsen-Curry, 81  
 Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 90  
 Tomaten-Auberginen-Soße, 130  
 Überbackene Auberginen, 103  
 Usbekische Aubergine, 105
- PAPRIKA
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 149  
 Auberginen mit Grünkern, 48  
 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 50  
 Auberginen-Paprikaturm, 151  
 Bunte Spaghetti, 111  
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 27  
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 113

- Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
 Gyrosspieße, 28  
 Huhn mit Ratatouille, 37  
 Mariniertes Gemüse, 93  
 Ratatouille, 145  
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 126  
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 127  
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 106
- PARMESAN  
 Gemüsepäckchen, 86
- PARTY  
 Auberginenröllchen, 63
- PELOPONNES  
 Gebratene Auberginen mit Tzatziki, 72
- PENNE  
 Gratinierte Nudeln mit Auberginen, 117  
 Penne mit Auberginen, 96, 121  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 122
- PETERSILIE  
 Moussaka, 33
- PFANNKUCHEN  
 Pfannkuchen mit Zucchini, 98
- PFEFFERMINZE  
 Auberginen-Gratin, 2
- PILZ  
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 149  
 Auberginen mit Pilzfüllung, 150  
 Auberginenschnitzel mit Kartoffel-Pilz-Gemüse, 66  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 122
- PIZZA  
 Auberginenpizza, 111  
 Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse, 124
- PREISWERT  
 Auberginen in Senfsauce, 139  
 Auberginen mit Grünkern, 48
- Auberginen-Salat mit Joghurt, 134  
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
 Auberginenringe mit Fisch, 62  
 Auberginensuppe, 153  
 Frittierte Auberginenröllchen, 70  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89  
 Kasseler mit Auberginen, 91  
 Pfannkuchen mit Zucchini, 98  
 Puffer-Raclette, 42
- PROVENCE  
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 69
- QUICHE  
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115
- RACLETTE  
 Couscous-Auberginen, 42  
 Raclette Symphonie végétale, 43
- RAFFINIERT  
 Auberginen mit Grünkern, 48  
 Auberginen-Pizza, 56  
 Auberginen-Salat mit Joghurt, 134  
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
 Auberginenringe mit Fisch, 62  
 Auberginentaler, 67  
 Ausgebackenes Gemüse - Pakora, 142  
 Frittierte Auberginenröllchen, 70  
 Gefüllte Auberginen, 78  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
 Imam bayildi, 89  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89  
 Lammkotellets 'Oriental', 31  
 Lammpfanne mit Auberginen, 91  
 Penne mit Auberginen, 96  
 Puffer-Raclette, 42  
 Rindfleischtopf mit Auberginen, 99  
 Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100

- Tajine mit Rind und Zucchini, 102
- RAGOUT  
Schweineragout mit Auberginen, 34
- RAVIOLI  
Auberginen-Ravioli, 109
- REIS  
Auberginenröllchen mit Hackreis-  
masse, 64  
Lampfanne mit Auberginen, 91
- RICOTTA  
Cavatelli mit Auberginen und salziger  
Ricotta, 112  
Lasagne mit Ricotta und Auberginen,  
119
- RIND  
Auberginen, 45  
Auberginen-Röllchen, 57  
Gyrosspieße, 28  
Lamm-Lasagne mit Auberginen, 117  
Melanzane con carne, 93
- RINDERGULASCH  
Rindfleischtopf mit Auberginen, 99
- RINDERHACK  
Musaka mit Auberginen, 18
- RINDFLEISCH  
Tajine mit Rind und Zucchini, 102
- ROSINE  
Auberginen mit Rosinen, 51
- ROTBARSCH  
Fischfilets mit Auberginen, 23  
Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100
- SAHNEGORGONZOLA  
Penne mit Auberginen, 96
- SAHNEJOGHURT  
Lammkotellets 'Oriental', 31
- SALAT  
Chicoréesalat mit gebratener Aubergi-  
ne, 136  
Melintzanosalata (Auberginensalat),  
137
- SARDINIEN  
Perdingiànu Farziù, 97
- SAUCE  
Auberginen-Soße mit Mozzarella, 110  
Melinsanasalat (Auberginencreme),  
130  
Tomaten-Auberginen-Soße, 130
- SCHAFSKAESE  
Auberginencreme, 152  
Gefüllte Auberginenröllchen, 83  
Gegrillte Auberginen mit Schafskäse-  
füllung, 84  
Käseauberginen mit Kräutersauce, 89
- SCHNELL  
Auberginentaler, 67  
Kasseler mit Auberginen, 91  
Penne mit Auberginen, 96  
Tomaten-Auberginen-Soße, 130
- SCHWEIN  
Schweineragout mit Auberginen, 34
- SEELACHS  
Fischfilets mit Auberginen, 23
- SEETEUFEL  
Seeteufelmedaillons auf Auberginen,  
23
- SEPTEMBER  
Auberginen Genueser Art, 45  
Auberginen mit Fleisch-  
Gemüsefüllung, 48  
Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 2  
Auberginen-Gratin, 2  
Auberginenaufbau mit gelben Linsen, 7  
Auberginenpäckchen, 60  
Fischfilets mit Auberginen, 23  
Gefüllte Auberginenröllchen, 83  
Moussaka, 15  
Spaghetti mit Auberginen und Mozza-  
rella, 125
- SIZILIEN  
Nudeln mit Auberginen und Tomaten,  
120
- SOSSE  
Auberginen-Tomatensoße, 129
- SPAGHETTI  
Bunte Spaghetti, 111  
Pikante Spaghetti mit Auberginen und  
Kapern, 123

- Spaghetti mit Auberginen, 124, 125  
 Spaghetti mit Auberginen und Mozzarella, 125  
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 126  
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 127  
 Spaghetti mit Kapern und Auberginen, 127  
 Tomaten-Auberginen-Soße, 130
- SPANISCH  
 Auberginenröllchen, 152  
 Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 154  
 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 155
- SPECK  
 Frittierte Auberginenröllchen, 70
- STAUDENSELLERIE  
 Auberginentopf mit Kapern, 141
- STRUDEL  
 Strudel vom Fetakäse mit Auberginen und Rucola, 128
- SUESS-SAUER  
 Süßsaure Auberginen, 138
- SUPPE  
 Auberginensuppe, 153  
 Gemüsesuppe mit Käse, 157
- TAPA  
 Auberginenröllchen, 152  
 Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 154  
 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 155
- TAPAS  
 Gebackene Auberginen mit Zimt, 156  
 Gegrillte Auberginen mit Käse, 157
- THUNFISCH  
 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 24
- TINTENFISCH  
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9
- TOMATE  
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 149  
 Antipasto con m e pomodori, 150  
 Auberginen in Senfsauce, 139  
 Auberginen mit Dal, 47  
 Auberginen mit Tomaten, 52  
 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 2, 41  
 Auberginen-Pizza, 56  
 Auberginen-Tomaten-Auflauf, 5  
 Auberginen-Tomaten-Gemüse, 134  
 Auberginen-Tomatengratin, 6  
 Auberginen-Tomatensauce, 129  
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
 Auberginensuppe, 153  
 Aubergintaler, 67  
 Auberginentopf mit Kapern, 141  
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 69  
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 27  
 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 155  
 Gefüllte Auberginen, 78, 142  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115  
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Heilbutt mit Auberginen, 88  
 Imam bayildi, 89  
 Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 90  
 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 31  
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 120  
 Marinierte Auberginen, 158  
 Moussaka, 33, 145  
 Musaka mit Auberginen, 18  
 Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 120  
 Ratatouille, 145

- Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 24  
 Tomaten-Auberginen-Soße, 130  
 Überbackene Auberginen mit Tomaten, 104
- TOSKANA  
 Bruschetta mit gegrillten Auberginen, 155  
 Gebackene Auberginen, 71  
 MELANZANE PIZZAIOLA - AUBERGINENSCHNITTEN MIT TOMATEN, 160
- TUERKISCH  
 Auberginenpüree, 130  
 Auberginentatar, 141  
 Gegrillte Auberginen mit Schafskäsefüllung, 84  
 Imam bayildi, 89  
 Lammspieße mit Auberginen, 32  
 Türkische Auberginenpfanne, 34
- VEGETARISCH  
 Auberginen 'Imam bayildi', 139  
 Auberginen in Senfsauce, 139  
 Auberginen mit Dal, 47  
 Auberginen mit Grünkern, 48  
 Auberginen-Rollen, 57  
 Auberginenauflauf mit Ziegenkäse, 8  
 Auberginencreme, 152  
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
 Auberginensuppe, 153  
 Auberginentatar, 141  
 Auberginentopf mit Kapern, 141  
 Ausgebackenes Gemüse - Pakora, 142  
 Gebackenes Hähnchenfilet, 37  
 Gefüllte Auberginen, 74, 142  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 80  
 Gefüllte Aubergintaschen, 83  
 Gemüsepäckchen, 86  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
 Käseauberginen mit Kräutersauce, 89  
 Kichererbseneintopf, 11
- Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
 Moussaka, 144, 145  
 Moussaka vegetarisch, 95  
 Penne mit Auberginen, 96  
 Pfannkuchen mit Zucchini, 98  
 Puffer-Raclette, 42  
 Raclette Symphonie végétale, 43  
 Ratatouille, 145  
 Vegetarische Moussaka, 146
- VORSPEISE  
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 149  
 Antipasto con m e pomodori, 150  
 Auberginen mit Pilzfüllung, 150  
 Auberginen-Paprikaturm, 151  
 Auberginencreme, 152  
 Auberginenröllchen mit getrockneten Tomaten, 153  
 Ausgebackene Auberginen (Bunuelos de berenjas), 154  
 Baba Ganoush - (Auberginenpüree), 136  
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 69  
 Bruschetta mit gegrillten Auberginen, 155  
 Eingelegte Auberginen, 155  
 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 155  
 Marinierte Auberginen, 158  
 Melanzane Marinare (Marinierte Auberginen), 158  
 MELANZANE PICCANTE - Pikante Auberginenröllchen, 160  
 Melanzane Piccante - Pikante Auberginenröllchen, 159  
 MELANZANE PIZZAIOLA - AUBERGINENSCHNITTEN MIT TOMATEN, 160  
 Überbackene Auberginenröllchen mit Mozzarella und frischen Tomaten, 160  
 Zucchini- und Auberginenfrikadellen,

- 161
- WAEHE  
Gemüsegartenwähe, 116
- WIRSING  
Wirsing-Moussaka, 21
- WOK  
Gebratene Nudeln mit Auberginen, 114
- WUERZIG  
Auberginen mit Dal, 47
- ZEIT  
Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 41  
Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 140  
Auberginenringe mit Fisch, 62  
Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 115  
Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
Rotbarsch unter Gemüsedecke, 100
- ZIEGENKAESE  
Auberginenaufauf mit Ziegenkäse, 8  
Cannelloni mit Auberginen und Ziegenkäse, 112  
Pizza mit Auberginen und Ziegenkäse, 124
- ZUCCHINI  
Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 50  
Couscous mit Lamm und Gemüse, 27  
Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 113  
Gemüsegratin mit Tintenfisch, 9  
Gemüsepäckchen, 86  
Gemüsespieße auf Dillsauce, 143  
Gemüsesuppe mit Käse, 157  
Huhn mit Ratatouille, 37  
Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 92  
Mariniertes Gemüse, 93  
Moussaka, 33  
Pfannkuchen mit Zucchini, 98  
Ratatouille, 98, 137, 145  
Spaghetti mit drei Gemüsen, 127
- Süßsaurer Gemüsetopf, 101  
Tajine mit Rind und Zucchini, 102  
Zucchini- und Auberginenfrikadellen, 161  
Zucchini-Auberginen-Röllchen, 106  
Zucchini-Salat mit Auberginen, 106
- ZWIEBEL  
Auberginen mit Zwiebeln, 54  
Auberginencreme, 152  
Couscous mit Lamm und Gemüse, 27  
Imam bayildi, 89  
Kasseler mit Auberginen, 91  
Mariniertes Gemüse, 93  
Moussaka, 33
- ZYPERN  
Melintzanosalata (Auberginensalat), 137