



Gefüllte Aubergine mit Rinderhackfleisch

Zutaten

für 3 Personen

- 2 Auberginen
- 400g Rinderhackfleisch
- 200g Zwiebeln
- 0,5 Stk Peperoni
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- 1 stk Knoblauchzehe
- 4 El Creme Frâche
- 50g Appenzeller

Besonderes Zubehör

Kastenreibe

Schwierigkeitsgrad

Normal

Zubereitungszeit

20 Minuten
+15 Min Anbratzeit
+30 Min Backzeit



Zubereitung

Die Aubergine waschen, der Länge nach halbieren und in der Mitte mit einem Esslöffel aushöhlen ca.1cm Rand belassen. Das Auberginen innere in kleine Stücke schneiden. Das Rinderhackfleisch in einer Pfanne anbraten mit den Zwiebeln und dem zerkleinerten innerem aus der Aubergine anbraten. Wenn alles gut angebraten ist die Pfanne vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten bis auf dem Appenzeller zugeben. Die Masse in das Gemüse füllen und mit einer Reibe den Appenzeller darüber reiben. Das Ganze in den Ofen schieben und bei 180°ca. 20- 30 Minuten backen.

Tipp:

Wer keine große Pfanne hat der nimmt eine kleine und macht es in mehrere Portionen.

Alternative Zutaten

Aubergine: Zucchini, Riesen Champions

Rinderhackfleisch: Sojageschnitzeltes, verschiedenste Gemüsesorten sehr fein geschnitten