

Informationen zur Sendung vom 14.07.2023

Überbackene Aubergine

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

2 große Auberginen
4 Knoblauchzehen
ca. 150 ml Olivenöl
ca. 150 g pürierte Tomaten
150 g Kirschtomaten
Thymian oder Oregano
ca. 150 g Reibekäse oder Käsereste
Salz
Pfeffer

Außerdem
Handvoll Rucola
4 Scheiben italienisches Weißbrot
Pro Portion ein Eigelb

Zubereitung

Die Auberginen halbieren und die Schnittflächen kreuzweise einritzen. Den Knoblauch schälen und mit dem Olivenöl fein pürieren. Die Auberginen nebeneinander in eine Backform legen und die eingeritzte Seite großzügig mit dem Knoblauchöl einstreichen. Im Backofen – circa 20 Minuten – garen, zwischendurch einmal umdrehen.

Wenn das Gemüse geröstet ist, die Form aus dem Ofen nehmen. Alle Auberginen mit einem Esslöffel aushöhlen und das Fruchtfleisch wieder in die Hälften zurückgeben. Das Tomatenpüree mit Kräutern wie Thymian oder Oregano verfeinern, dann salzen und pfeffern. Jedes Exemplar mit 2 – 3 Esslöffeln Tomatenmasse bedecken und großzügig mit Reibekäse bestreuen. Die Kirschtomaten halbieren und in die Käseschicht stecken. Das Gemüse abermals in den Backofen stellen und – circa 10 Minuten – gratinieren. Die Brotscheiben mit Knoblauchöl einpinseln und ebenfalls im Backofen golden rösten.

Den Rucola putzen und waschen. Lange Stiele vorher einkürzen.

Anrichten

Auf jeden Teller eine Röstbrotscheibe geben und mit Rucola bedecken. Je eine halbe Aubergine auflegen und nach Gusto mit Kräutern garnieren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Große Auberginen sind mit 0,80 Euro pro Stück sehr preiswert.

Passierte Tomaten liegen bei 0,50 Euro für ca. 200 ml. Für 150 ml. Olivenöl in mittlerer Qualität zahlen wir 1,90 Euro. 200 g Kirschtomaten kosten 0,99 Euro. Zum Überbacken eignen sich auch Käsereste aus dem Kühlschrank. Müssen wir ihn kaufen, bieten sich 150 g Reibekäse für 1,79 Euro an. Gewürze und Knoblauch fließen pauschal mit 0,30 Euro in die Berechnung ein. Gut passt italienisches Weißbrot mit einem Maismehlanteil. Allerdings ist dieses Brot nur in italienischen Lebensmittelläden zu bekommen. Im Grunde passt jedes

Informationen zur Sendung vom 14.07.2023

Überbackene Aubergine

Von Ulla Scholz

andere Weißbrot auch gut. Die Scheiben sollten nur entsprechend groß sein, damit die Auberginen nicht herunterfallen. Das Brot kommt pauschal auf 1,00 Euro. 60 g Rucola kosten 0,65 Euro.

Pro Portion circa: 2,18 Euro

Mit Bio-Ei: 2,49 Euro

Füllungen lassen sich variieren

Eine Art Aubergine Deluxe entsteht, wenn wir in die Mitte der Aubergine in die Käseschicht eine Kuhle eindrücken und ein kleines rohes Ei hineingeben. Das gelingt aber nur bei sehr großen Exemplaren.

Wieviel von Was?

Der Käse könnte auch durch Mozzarella oder Ziegenkäse ausgetauscht werden. Die Hälfte der Kirschtomaten lässt sich durch Oliven ersetzen. Die Mengen in der Zutatenliste können abweichen, da es auf die Größe der Auberginen ankommt. Der Preis wird geringer, wenn Brot und Käse aus Restbeständen kommen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz