

Gefüllte Auberginen mit Reis und Pinienkernen

Rezept/ Zutaten

Gefüllte Auberginen

4 Auberginen
5-6 EL Sonnenblumenöl
2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
4 Peperoni
250 g Rindshackfleisch
2-3 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
½ EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2,5 dl Wasser

Die Auberginen waschen, am Stielansatz rundum schälen, den Stiel nicht entfernen. Von den Auberginen im Abstand von 1 cm längs je 1 cm breite Streifen abschälen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform legen. In jede Aubergine oben einen tiefen Schlitz schneiden.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Zwei Tomaten enthäuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

1 Peperoni entstielen und kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und anschmoren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

Petersilie und Dill fein hacken und zum Hackfleisch geben. Alles mit Salz, Pfeffer

abschmecken. Die Masse in Auberginentaschen füllen. 2 Peperoni entstielen und halbieren, 2 Tomaten in Scheiben schneiden. Auf jede Aubergine 2 Tomatenscheiben und eine Peperoni legen. Im 180 Grad vorgeheizten Backofen 20-30 Min. backen.

Reis mit Pinienkernen

2 Tassen Reis
2 Tassen Brühe
1 Tasse Pinienkerne
1 Tasse Rosinen
2 EL Margarine
Salz

Reis in heissem Wasser mit Salz 15 Min. lassen. Anschliessend den Reis mit reichlich kaltem Wasser abspülen, so dass das Waschwasser klar ist und abtropfen lassen. Den Reis beiseite stellen.

In eine Pfanne mit hohem Rand die Margarine und die Pinienkerne reingeben und goldgelb rösten. Nun den gewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben. Diesen ca. 3-4 Min. lang anrösten. Der Reis fängt nun an schön zu duften. Die Temperatur runter drehen und Salz, Rosinen und Brühe hinzugeben und einmal umrühren. Mit einem Deckel abdecken und den Reis so lange ziehen lassen, bis das ganze Wasser vom Reis aufgesaugt ist.