

# Auberginen

## Index

Fisch .....	85
Geflügel .....	92
Lamm.....	103
Mozzarella .....	5
Pasta & Soße .....	13
Rindfleisch .....	120
Salat .....	20
Schafs- & Ziegenkäse & Feta .....	27
Schinken.....	128
Schwein .....	132
Vegetarisch.....	37

## Inhaltsverzeichnis

Auberginen.....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Mozzarella.....	5
Auberginen Auflauf mit Tomatensoße M .....	5
Auberginen Scheiben mit Mozzarella 2 Ei.....	6
Auberginenauflauf mit Mozzarella 2 Ei M .....	7
Dörtes gratinierte Auberginen .....	8
Gefüllte, überbackene Auberginen M .....	8
Lasagne von Aubergine und M.....	10
Melanzani Röllchen .....	10
Mozzarella Burger .....	11
Tian aus dreierlei Gemüse M.....	12
Pasta & Soße.....	13
Aivar, Paprika Auberginenpaste.....	13
Ajvar .....	13
Auberginen Dip .....	14
Auberginen in Öl.....	15
Auberginen Soße M.....	15
Auberginen und Zucchini Chips.....	16
Auberginen-Cocktail .....	17
Auberginenpaste.....	17
Auberginenpüree (mit Tomaten und Oliven) .....	18

Gemüsesauce M .....	18
Steaksauce mit Zwiebeln M.....	19
Yogis Zucchini - Auberginen - Antipasto .....	20
Salat .....	20
Antipasti - Salat mit Balsamico .....	20
Antipasti mit Feta .....	21
Auberginensalat.....	22
Melanzanisalat .....	23
Salat von gegrilltem Gemüse .....	23
Scharfer Auberginensalat .....	24
Türkischer Auberginen Joghurt Salat M .....	25
Türkischer Auberginen Tomaten Salat .....	26
Vinetasalat Mayo.....	26
Schafs- & Ziegenkäse & Feta .....	27
Armenisches Omelette mit Mazun 10 Ei M.....	27
Aubergine Gemüse.....	27
Aubergine mit Feta .....	28
Aubergine, überbacken mit Feta .....	28
Auberginen Tomatengratin .....	29
Auberginen Tomatengratin M.....	30
Auberginenröllchen II .....	30
Gebratene Auberginen mit Tzatziki M .....	31
Gefüllte, überbackene Aubergine M .....	32
Gemüse - Tzatziki .....	33
Gemüsepfanne 6 Ei M.....	33
Grillierte Auberginenröllchen mit M .....	34
Italienische Käserouladen .....	35
Schnelle Aubergine M.....	35
Überbackene Auberginen.....	36
Vegetarisch.....	37
Aubergine Masala M.....	37
Aubergine mit saurer Sahne M.....	38
Auberginen .....	38
Auberginen Auflauf M .....	40
Auberginen Brotaufstrich.....	41
Auberginen Imam bäildi .....	42
Auberginen in Tomatensauce I .....	42
Auberginen indische Art.....	43
Auberginen Mayonnaise Knoblauch .....	44
Auberginen mit Mandelfüllung.....	44
Auberginen mit Tomatenhäubchen .....	45
Auberginen mit Tomatenpüree M.....	45
Auberginen nach indischer Art,.....	46
Auberginen Sizilianisch.....	47
Auberginen Tomaten Topf M .....	47
Auberginen überbacken M.....	48
Auberginen und Zucchini .....	49
Auberginen und Zucchini Chips.....	49

Auberginen Auflauf.....	50
Auberginen Bananen Curry .....	51
Auberginen Tomaten Gemüse .....	51
Auberginencurry 4 Ei M.....	52
, Indisch.....	52
Auberginenkuchen 2 Ei .....	53
Auberginenpfanne mit M.....	54
Auberginenpüree mit Joghurt M.....	54
Auberginenröllchen 1 Ei M.....	55
Auberginenröllchen I M.....	56
Auberginenröllchen II M.....	57
Auberginenscheiben mit Parmesan 1 Ei M.....	57
Auberginenschnitzel 2 Ei M .....	58
Auberginenschnitzel mit Aioli 2 Ei + 3 Eigelb M.....	59
Auberginenspieße M.....	60
Boumiano - Bohemienne M .....	60
Buntes Ofengemüse.....	61
Der Imam fiel in Ohnmacht.....	62
Eingelegte Auberginen.....	63
Gebackene Auberginen mit Tsatsiki M.....	63
Gebratene Auberginen .....	64
Gebratene Auberginen mit Tzatziki M .....	65
Gefüllte Auberginen M .....	66
Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzatziki M .....	66
Gemüse 3 Ei M.....	67
Gemüse Paella .....	68
Gemüse Salat im Glas .....	68
Gemüsepfanne.....	69
Griechisches Sommergemüse .....	70
Joghurt mit Aubergine M.....	71
Kaltes Auberginengratin mit Tomaten .....	71
Kichererbseneintopf.....	72
Knoblauch Auberginen .....	72
Marinierte Auberginen .....	73
Marinierte Auberginen II .....	74
Mariniertes Gemüse .....	74
Marokkanischer Kichererbsen Eintopf.....	75
Moussaka 4 Ei M.....	76
Paprika Auberginen Gemüse mit M .....	77
Paprika Auberginen Walnuss Kaviar .....	78
Provenzalischer Zucchettiauflauf M.....	79
Ratatouille I .....	79
Ratatouille II M.....	80
Ratatouille mit Datteln.....	81
Ricotta Auberginen Terrine M .....	82
Sizilianisches Gemüse.....	83
Toskanische Auberginen M.....	83
Za'luk.....	84

Fisch .....	85
Auberginen Thunfisch Creme .....	85
Gedünsteter Rotbarsch M.....	85
Gefüllte Seezungenröllchen mit 1 Ei + 1 Eigelb M .....	86
Gemüsepfanne mit Garnelen ( Majo ) .....	88
Gemüse Thunfisch Auflauf 2 Ei.....	89
Pfeffer Lachs mit Ratatouille.....	90
Schollenröllchen mediterran M .....	91
Überbackener Rotbarsch mit Mozzarella .....	91
Fleisch .....	92
Geflügel .....	92
Aubergine Kartoffel Hähnchen Ofenpfanne.....	92
Auberginenauflauf Hähnchen M.....	93
Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse .....	93
Coq au vin , Hähnchen .....	94
Gebackene Putenrouladen M.....	95
Hähnchen nach Beduinenart .....	96
Hähnchenbrust Toskana .....	97
Hähnchenbrust Toskana .....	98
Putenbrustfilet Ratatouille.....	99
Schmorpfanne mit Gans.....	100
Stubenküken vom Blech mit Sommergemüse .....	100
Überbackene Hähnchenbrust M.....	102
Lamm.....	103
Auberginen Gratin M.....	103
Auberginen Tagine.....	104
Auberginenauflauf mit, Lammhack, M.....	105
Bulgarischer Dschuwetsch, Lamm, 2 Ei M .....	106
Gefüllte Weinblätter.....	107
gemischter toskanischer Braten .....	107
Gemischtes Gemüse mit Lamm .....	108
Gemüseintopf mit Fleischbeilage 6 Ei .....	109
Lamm Gemüse Curry.....	110
Lammfleisch mit Auberginen .....	111
Lammfleisch mit Provencialischem .....	112
Lammkeule Provencalisch.....	113
Moussaka , Gehacktes Lamm, 2 Ei M.....	114
Original serbischer Djuvec Lamm- / Schwein .....	115
Persisches Lamm Auberginen Gulasch.....	116
Piccata vom Lammrücken mit 2 Ei M .....	117
Türkische Auberginenröllchen, Lammfleisch, M .....	118
Türkisches Gemüse, Hack .....	119
Rindfleisch .....	120
Auberginenpfanne mit Hackfleisch M.....	120
Auberginen auf türkische Art, Hackfleisch .....	121
Auberginen Röllchen M .....	122
Auberginenpfanne mit M.....	123
Gefüllte Auberginen 1 Ei M.....	124

Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleischfüllung	M	124
Katjas Hackfleischpfanne	M	125
Pot - au - feu		126
Südfranzösischer Hackfleisचेintopf		127
Schinken		128
Auberginen Taschen, Schinken	M	128
Auberginenröllchen in Tomatensauce, Schinken	M	129
Auberginenröllchen mit Tomatensago	M	129
Lasagne mit Auberginen, Hack	M	130
Überbackene Auberginen, Schinken	M	131
Schwein		132
Auberginen mit Fischgeschmack		132
Auberginen mit Schweine Hack		132
Bunte Kartoffelpfanne	1 Ei M	133
Djuvec würzig, Schweinekotelett		134
Gefüllte Auberginen, Speck	M	135
Herbstgemüse, Mett	M	136
Liliths Gemüse Hack Auflauf	M	137
Mediterraner Hackkuchen	3 Ei	138
Moussaka anderer Art, Hack	3 Ei M	139
Moussaka Freestyle	2 Ei M	139
Hinweis		141

## Mozzarella

### Auberginen Auflauf mit Tomatensoße M

Zutaten für 2 Portionen

- 2 kleine Aubergine(n)
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Dose/n Tomate(n), geschält

#### 2 EL Schmand

- 1 Kugel/n Mozzarella
- Salz und Pfeffer
- Kräuter, z.B. Oregano, Basilikum, Thymian
- Gemüsebrühe
- Olivenöl

### Zubereitung

Auberginen waschen, Stielansatz abschneiden und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit etwas Salz bestreuen und ca. 0,5 Stunden ruhen lassen. Backofen auf ca. 180°C vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Olivenöl andünsten. Geschälte Tomaten klein schneiden, mit Saft in den Topf geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Schmand dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Brühe und Kräutern nach Belieben würzen (Vorsicht, nicht zu viel Salz in die Soße, da die Auberginen auch gesalzen sind!)

Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und in eine Auflaufform mit der Soße schichten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Auflauf damit belegen. Für etwa 20 Minuten in den Backofen stellen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

08.11.04 Christinaambs

## Auberginen Scheiben mit Mozzarella 2 Ei

Zutaten für Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 2 Tomate(n), am besten Strauchtomaten
- 6 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Mozzarella

### 2 Ei

- Mehl
- Paniermehl
- Öl (Oliven)
- Balsamico
- Basilikum, frisch

## Zubereitung

Die Aubergine und die Tomaten waschen. Anschließend die Aubergine, die Tomaten und den Mozzarella- Käse in ca. 8 Scheiben schneiden. Die Mozzarellascheiben auf einen Teller nebeneinander legen und mit Balsamico-Essig (am besten Original Aceto Balsamico die Modena) beträufeln. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten salzen und 20 - 30 Minuten ziehen lassen (dadurch zieht die Aubergine Wasser und wird weich). In der Zwischenzeit ca. 5 EL Olivenöl (am besten Kreta-Olivenöl) in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, in das Olivenöl pressen und gut verrühren. Drei Teller mit jeweils dem Mehl, Paniermehl und zwei verrührten Eiern bereitstellen. Nun sind die Aubergine-Scheiben gut durchgezogen. Die Auberginen-Scheiben trocken tupfen und mit etwas frisch gemahlener Pfeffer bestreuen. Mit einem Teelöffel auf jede Aubergine-Scheibe etwas vom Olivenöl mit dem Knoblauch geben und anschließend mit dem Löffelrücken

ein klein wenig festdrücken. Nun die Aubergine-Scheiben zuerst in Mehl (aber vorsichtig, damit der Knoblauch dran bleibt), dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (aber nicht zu heiß) und anschließend die Auberginen-Scheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Die gebratenen Auberginen-Scheiben auf einen Teller geben und darauf eine Mozzarella- und eine Tomatenscheibe legen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und damit das Gericht garnieren. Zum Abschluss noch einmal alles mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln. wenn man es in dem vorhandenen Sud aus Olivenöl und Balsamico trinkt.

5.7.01 Dietemann2000 CK

### Auberginenaufauf mit Mozzarella 2 Ei M

Parmigiana di Melanzane

Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Aubergine(n)

5 EL Olivenöl

1 Dose/n Tomate(n), abgetropft(400g)

1 Zehe/n Knoblauch, geplättet

300 g Mozzarella

50 g Parmesan

2 Ei hart gekocht, in Scheiben

Salz und Pfeffer

Basilikum - Blätter, zerpfückt

Pflanzenöl, zum Braten

### Zubereitung

Die Auberginen der Länge nach in Scheiben von ca. 1/2cm schneiden. Reichlich Salz drüber streuen, in einen Durchschlag geben und mindestens eine Stunde abtropfen lassen. Unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Ofen vorheizen auf 200Grad.

2 EL Olivenöl mit den Tomaten, Knoblauch und Basilikum erhitzen. Salz und Pfeffer zufügen und 10 Minuten schmoren lassen. Pürieren.

Die Auberginenscheiben in dem sehr heißen Öl goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Boden von einer Auflaufform einfetten mit 1 EL Olivenöl. Den Boden mit einer Schicht Auberginenscheiben belegen, ein bisschen Tomatensoße darüber verteilen. Ein paar Scheiben Mozzarella darüber legen, mit Salz, Pfeffer und Parmesan würzen. Ein paar Scheiben Ei, dann die nächste Schicht Aubergine. Wiederholen, bis alle Zutaten verarbeitet sind. Die

letzte Schicht sollen Auberginen sein, darüber Parmesan streuen. Die restlichen 2 EL Olivenöl darüber geben.  
Ungefähr 30 Minuten in den Ofen geben. Mindestens 10 Minuten abkühlen lassen vor dem servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
11.01.05 Midasje

## Dörtés gratinierte Auberginen

Zutaten für 2 Portionen  
2 Aubergine(n)  
400 ml Sauce Bolognese  
200 g Mozzarella  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen, dann längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten leicht anbräunen.  
Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die angebräunten Auberginenscheiben hineinschichten und leicht salzen und pfeffern. Nun die Sauce Bolognese über die Auberginen gießen.  
Mozzarella in Scheiben schneiden und oben auf legen.  
Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad auf der mittleren Schiene backen, bis der Mozzarella sich zu bräunen beginnt.  
Mit grünem Salat und frischem Weißbrot servieren.

Ich mache diese Auberginen meist mit Sauce Bolognese, man kann aber nach Lust und Laune auch andere übriggebliebene Pasta-Saucen - oder Fertigsaucen; jeder wie er es mag - verwenden. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
13.05.05 Liesbeth

Gefüllte, überbackene Auberginen M  
(ohne Fleisch)



Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Aubergine(n)

1 große Zwiebel(n), gewürfelt

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

200 g Salatgurke(n), in kleinen Würfeln

3 Tomate(n), gewürfelt

1 kleine Peperoni, rot, fein gehackt

40 g Sonnenblumenkerne, geröstet

1 EL Petersilie, fein gehackt

1 Kugel/n Mozzarella, in Streifen

2 Scheibe/n Käse, herzhaften (alten Gouda etc.), in Streifen

1/8 Liter Gemüsebrühe

etwas Pizzagewürz, getrocknet oder

Oregano, frisch oder getrocknet

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die 2 Auberginen von Wasser bedeckt 3-4 Minuten kochen lassen, anschließend längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Das herausgelöste Fleisch in kleine Würfelchen schneiden.

Die Zwiebel (oder 2 kleinere Zwiebeln) schälen und in Würfelchen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Salatgurke in Würfelchen schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Bei der roten Peperoni die Kerne entfernen und das Fleisch fein hacken.

In einer beschichteten Pfanne die Sonnenblumenkerne leicht anrösten.

1-2 Essl. glatte Petersilie fein hacken. Den Mozzarella und die Käsescheiben in Streifen oder Würfelchen schneiden. 1/8 Liter Gemüsebrühe richten.

Zwiebeln, Knoblauch in Olivenöl andünsten. Gurke und Auberginenwürfel hinzugeben und alles 5 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Peperoni untermischen und mit Salz, Pfeffer und mit Pizzakräutern oder Oregano kräftig abschmecken. Anschließend die Tomaten, Sonnenblumenkerne und Petersilie unterrühren.

Die vorbereitete Füllung in die ausgehöhlten Auberginen geben, diese in eine gefettete Auflaufform geben und dem Mozzarella belegen und die Gemüsebrühe um die Auberginen angießen. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.

Zu den gefüllten Auberginen passen Reis oder Kartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.08.04 Marie\* CK

## Lasagne von Aubergine und M

### Büffelmozzarella auf Tomaten und Basilikumpesto

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Aubergine(n)
- 2 Mozzarella (Büffelmozzarella)
- 200 ml Tomatensauce
- 300 ml Öl (Erdnussöl), zum Frittieren
- Basilikum, frisches zum Garnieren

#### Pesto :

80 g Basilikum

#### 50 g Parmesan

- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Pinienkerne
- ½ Zehe/n Knoblauch

### Zubereitung

Sämtliche Pesto-Zutaten im Mixer gut miteinander vermischen.  
Aubergine in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Erdnussöl frittieren.  
Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd Aubergine, Tomatensauce, Pesto und Mozzarella aufeinander schichten. Im Backofen bei 220 Grad drei Minuten backen. Mit Basilikum, etwas Tomatensauce und Pesto garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.02.05 otto42 CK

## Melanzani Röllchen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Aubergine(n)
- 3 EL Olivenöl
- Salz

#### Für die Füllung:

- ½ Becher Ricotta
- 1 Beutel Mozzarella, evtl. Büffel
- 2 kleine Tomate(n)
- Kräuter, italienische

### Zubereitung

Aubergine waschen und ungeschält in dünne Längsstreifen schneiden. Die Scheiben salzen und kurz ziehen lassen. Mit einem Küchenkrepp abtupfen. Backblech mit der Hälfte Öl dünn einölen und Auberginen drauf legen. Mit dem restl. Öl die Auberginen bestreichen. Bei ca. 200°C 5-10 Min. grillen. Zwischendurch wenden und bei Bedarf zusätzlich mit Öl bestreichen. In der Zwischenzeit den Mozzarella klein würfeln und mit dem Ricotta vermischen, mit Salz, Pfeffer und ital. Kräutern würzen. Die Auberginenscheiben kurz abkühlen lassen und mit der Käsemasse bestreichen. Aufrollen und mit einer Tomatenscheibe garnieren. Im Backofen in einer Form bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen, bis der Käse etwas zerlaufen ist. Dazu passt gut ein Rucola-Tomaten-Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.09.04 Tigerluchs

## Mozzarella Burger

Zutaten für 4 Portionen  
2 Kugel/n Mozzarella (Büffelmozzarella)  
2 Paprikaschote(n), rote  
2 Paprikaschote(n), gelbe  
1 Aubergine(n)  
Bärlauch und/oder Basilikumpesto  
Knoblauch, püriert  
Salz und Pfeffer

Die Aubergine in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl braun braten (2 Scheiben pro Person). Die Paprika im Ofen grillen bis die Schale braun ist, im Gefrierbeutel schwitzen lassen und nach ca. 15 Min. die Haut abziehen, in einer Vinaigrette marinieren (kann am Vortag zubereitet werden).

Den Burger schichten:

1 Scheibe Aubergine  
1 Scheibe Mozzarella mit Bärlauchpesto oder Basilikumpesto bestreichen  
1 Scheibe gelbe Paprika  
1 Scheibe Mozzarella mit Knoblauchpüree bestreichen  
1 Scheibe Aubergine  
1 Scheibe Mozzarella mit Pesto bestreichen  
1 Scheibe rote Paprika

Pfeffern und salzen nach Wunsch.

Mit der Marinade zum Schluss beträufeln.

Variante mit Ziegenfrischkäse statt Mozzarella

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
22.02.04 Grappola CK

## Tian aus dreierlei Gemüse M

Zutaten für 6 Portionen

250 g Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 EL Olivenöl

500 g Aubergine(n)

500 g Zucchini

400 g Tomate(n)

200 g Mozzarella

2 EL Kräuter (Petersilie, Basilikum und Oregano), frisch gehackt

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Olivenöl

50 g Käse (Cantal oder Parmesan), gerieben

20 g Semmelbrösel

Butter für das Blech

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein zerdrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauchzehen darin anschwitzen und einige Minuten weich dünsten. Die Auberginen und die Zucchini waschen, nach Belieben schälen und in 6 bis 7 mm starke Scheiben schneiden.

1 oder 2 Backbleche mit Olivenöl bestreichen, die Auberginen- und Zucchinischeiben auflegen und mit ganz wenig Salz bestreuen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen 5 bis 7 Minuten braten, damit sie etwas vorgegart sind und Geschmack bekommen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Die Mozzarellakugeln halbieren und zu ebenso vielen Scheiben wie die Tomatenscheiben schneiden.

Das Gemüse in die Form schichten: Die gedünsteten Zwiebeln in der ungefetteten Auflaufform verteilen und die gebackenen Auberginenscheiben darauf überlappend anordnen. Die Tomaten- und Käsescheiben abwechselnd und überlappend einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen. Die gebratenen Zucchinischeiben als letzte Schicht auflegen und damit den Auflauf abdecken. Leicht salzen und Pfeffer. Das Ganze bei 180°C im vorgeheizten Ofen garen. Nach 25 Minuten herausnehmen, mit Öl beträufeln und mit der Mischung aus Käse und Semmelbrösel bestreuen. Weitere 20 bis 30 Minuten garen und in der Form zu Tisch bringen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
04.01.05 Judith

## Pasta & Soße

### Aivar, Paprika Auberginenpaste

- 2,5 kg Paprika rot; fleischige
- 1 kg Auberginen
- 250 ml Essig
- 1 l Wasser
- 2 Knoblauchknollen
- 1 Peperoni; frisch scharf
- 375 ml Olivenöl
- 2 TL Salz

Paprika und Auberginen säubern und in Stücke schneiden. In einem großen Topf zusammen mit Wasser und dem Essig ca. 20 min. kochen. Inzwischen den Knoblauch schälen und die Peperoni entkernen. Essigwasser abgießen und auffangen. Das Gemüse entweder durch einen Fleischwolf drehen (Aivar wird grober) oder in den Mixer geben (Aivar wird feiner) auch den Knoblauch und die Peperoni mit pürieren. Das Salz nicht vergessen. Die ganze Masse wieder in Topf geben und 2 Std. kochen lassen immer wieder umrühren und eventuell vom aufgefangen Essigwasser etwas hinzufügen zum Schluss das Olivenöl dazu geben noch mal kurz aufkochen lassen. Das Aivar sollte nicht zu flüssig sein. Gereinigte Schraubverschlussgläser bei 80 bis 100 Grad C im Backofen vorwärmen und das Aivar in die warmen Gläser füllen. Am nächsten Tag auf jedes Glas zum Abschluss einen Schuss Olivenöl geben und die Gläser verschließen und an einen kühlen Ort stellen. Aivar hält sich so einigen Monate.

### Ajvar

Jugoslawische Paprikasauce

- Zutaten für 6 Portionen
- 3 Paprikaschote(n), rot )
  - 2 EL Öl (Olivenöl)
  - 1 Aubergine(n), etwa 300g
  - 1 rote Peperoni
  - 2 Zehe/n Knoblauch
  - 1 Zwiebel(n)

1 Fleischtomate(n), etwa 250g  
8 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlener  
Paprikapulver, edelsüß

## Zubereitung

Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und vierteln. Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech (gefettet, mit 2 EL Olivenöl, mit Backpapier belegt) legen. Das Backblech in den Ofen schieben. Backofen vorgeheizt etwa 200 °C Backzeit etwa 15 min. (Paprika so lange backen, bis die Haut Blasen wirft.)

Das Backblech auf ein Rost stellen. Paprikastücke 10 Minuten unter einem feuchten Tuch ruhen lassen, dann häuten.

Aubergine waschen, Stängelansatz abschneiden und die Aubergine dünn schälen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren und entkernen. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansatz herausschneiden und in Würfel schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern (es soll jedoch kein Mus entstehen). Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Ajvar schmeckt sehr gut zu Lammfleisch oder zu Schweinemedallions. Sehr lecker auch zu gegrilltem Gemüse.

**Brennwert p. P.: 1159**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

18.10.04 Hornie

## Auberginen Dip

Portion: 4

1 mittl. Aubergine  
¼ Zwiebel; feingehackt  
3 Knoblauch, Zehen - durchgepresst  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Die Aubergine in einer schweren Pfanne bei schwacher Hitze rundum anbraten, bis sich die Haut knusprig anfühlt. Abkühlen lassen, pellen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit der Zwiebel und dem Knoblauch pürieren. Während des Pürierens Olivenöl zufügen. Das Fruchtfleisch absorbiert das Öl, so dass nach und nach mehr Öl benötigt wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kaltstellen.

Eine ungewohnte und wohlschmeckende Art, Auberginen zu verwenden, und ein preiswerter Dip dazu.

### Auberginen in Öl

1 kg Auberginen,  
50 ml Weißweinessig,  
Salz,  
1 Msp. geriebener Muskat  
6 Gewürznelken,  
1 TL Pfefferkörner,  
0,5 Zimtstange,  
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).

### Auberginen Soße M

70 g gegrillte Auberginen

3 El Joghurt

1 El Öl

1 Knoblauchzehe

1 El Zitronensaft

1 El gehackte Petersilie

Meersalz

Alle Zutaten in den Mixer geben + so lange mixen, bis man eine glatte homogene Masse erhält.

## Auberginen und Zucchini Chips

: 4 Portion

### FRITIERTEIG

250 g Kichererbsenmehl  
2 El Currypulver  
1 El Edelsüß-Paprika  
½ TI ; Salz  
300 ml ; Wasser

### GEMÜSE

2 Auberginen; a je 250 g  
2 Zucchini; a je 250 g

### DIP

½ Salatgurke  
1 Dose Mango-Chutney

### AUSSERDEM

Fett; zum Frittieren

Gurke schälen, raspeln, und auf einem Sieb gut austropfen lassen.

Inzwischen den Teig zubereiten: Kichererbsenmehl, Gewürze und Salz mischen. Mit dem Schneebesen kaltes Wasser darunter schlagen: der Teig muss dickflüssig sein.

Gemüse in ½ cm dicken Scheiben schneiden und in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abstreifen. Im heißen Fett Portionsweise 4 Minuten goldgelb und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gurkenraspel unter das Chutney heben. Zu den Chips reichen.

Dazu: Reis.



## Auberginen-Cocktail

Für 1 Person-

- 1 sm Aubergine (etwa 200 g)
- 50 g entsteinte grüne Oliven
- 1 reife kleine Fleischtomate (100 g)
- 1 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 1 TI Olivenöl extra virgine

Es muss nicht immer Wurst sein: Dieser Aufstrich aus Gemüse ist kalorien- und salzarm. Er versorgt Sie gleichzeitig mit viel Vitaminen und Ballaststoffen. Das Kaltpressöl enthält wertvolle Fettsäuren.

Die Aubergine waschen, im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 4) etwa 25 bis 30 Minuten braten, bis die Haut leicht blasig wird. Die Aubergine kurz mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, den Stielansatz entfernen und die Aubergine fein hacken. Die Oliven mit dem Pürierstab fein zermusen. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, pellen, in feine Würfel schneiden. Alles vermischen und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe schälen und hacken. Basilikum in Streifen schneiden, samt Öl mit der Masse vermischen. (Ca. 170 kcal bzw. 700 kJ)  
Schmeckt gut zu Baguette oder als Dip für frische Rohkost. Auch zu Kurz-gebratenem ist die Auberginenpaste eine würzige Beilage.

Schwangere, Stillende,

## Auberginenpaste

(Nigeria)

- 1 lg Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Petersilie; gehackt
- 1 TI Sesamkörner; gemahlen
- 1/2 TI Salz
- 1 El Zitronensaft

Die Aubergine schälen, in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen. Mit einem Holzlöffel zerdrücken.

Knoblauchzehe dazupressen, die übrigen Zutaten zugeben und zu einer Paste vermischen.

Serviervorschlag: mit arabischem Brot (Fladenbrot).

Der Pudding kann heiß oder kalt serviert werden.

### Auberginenpüree (mit Tomaten und Oliven)

750 g Auberginen  
200 g Zwiebeln  
500 g Reife, aromatische Tomaten  
5 El Kalt gepresstes Olivenöl  
100 g Schwarze Oliven  
2 Knoblauchzehen  
3 El Kräuter; Basilikum, Thymian-- Oregano, wenig Rosmarin  
2 El Zitronensaft  
; Schwarzer Pfeffer  
; Meersalz

Die Zwiebeln grob hacken. Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, enthäuten und würfeln. Dabei den Stielansatz entfernen.

4/5 vom Öl in einem breiten Topf mäßig erhitzen, und die Zwiebeln darin andünsten. Auberginen und Tomaten zufügen und das Gemüse im offenen Topf bei starker Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Die Oliven entkernen und in Streifen schneiden. Das restliche Öl und die Oliven unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch hineinpressen, die Kräuter dazugeben und das Püree mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Schmeckt lauwarm oder kalt sehr gut mit Sesamfladen. Sie können es auch warm als Beilage zu Naturreis servieren

### Gemüsesauce M

Zutaten für 2 Portionen  
5 kleine Tomate(n), bis mittelgroß

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 5 Blätter Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 1 m.- große Zucchini
- 1 kleine Aubergine(n)
- 1 große Karotte(n)
- 1 Tasse Erbsen, klein, frisch oder tiefgefroren
- 1 EL Crème fraiche mit Kräutern
- Kräutersalz und Pfeffer
- Gemüsebrühe

### Zubereitung

Zwiebel hacken, im Olivenöl glasig dünsten. Die Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden, die Karotte in feine Stifte raspeln. Das Gemüse in den Topf geben und leicht mitbraten. Knoblauch fein hacken und dazugeben, ca. 5 Minuten braten.

Zwischenzeitlich die Tomaten halbieren mit dem Basilikum in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Tomatensauce und Erbsen zu dem Gemüse geben, noch mal ein paar Minuten köcheln lassen. Crème fraiche dazugeben und würzen.

Passt am Besten zu allen Arten von Pasta, aber auch zu Reis oder Bulgur. Wenn man will, kann man geriebenen Parmesan oder klein gebröselten Feta vor dem Anrichten darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
04.05.05 Christinaambs

### Steaksauce mit Zwiebeln M

Knoblauch Aubergine

Zutaten für 2 Portionen

- 1 m.- große Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 2 Scheibe/n Aubergine(n), längs geschnitten, gewürfelt
- 1 Zitrone(n), den Saft davon

### 200 g Sahne

- ½ TL Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Olivenöl
- Salbei und Rosmarin, gemahlen

### Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Aubergine im Öl gut anbraten, mit Sahne ablöschen und mit köcheln lassen. Abschmecken mit Brühe und Gewürzen, Zitronensaft hinzugeben, kurz aufkochen lassen und alles in die Steakpfanne (ohne Fleisch) zu dem Bratsatz geben, gut Rühren und auf dem Fleisch mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.04.05 Fetine CK

## Yogis Zucchini - Auberginen - Antipasto

Zutaten für Portionen

- 1 m.- große Zucchini, in Scheiben geschnitten (0,5 cm)
- 1 m.- große Aubergine(n), geschält und in Scheiben geschnitten (0,5 cm)
- 1 Paprikaschote(n), rot/geviertelt
- 2 Zehe/n Knoblauch, in dünne Scheiben geschnitten
- Balsamico, weiß/ersatzweise Weinessig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Zucchini in Scheiben schneiden und grillen, Aubergine mit Spargelmesser schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls grillen. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen, im Ofen überbacken und die Haut abziehen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Alles etwas abkühlen lassen.

Nun in eine Form alle Zutaten geben, mit Olivenöl und Essig übergießen, mit etwas Pfeffer (nach Geschmack) bestreuen, vorsichtig mit zwei Löffeln vermengen, und zugedeckt 1-2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem servieren etwas mit Jodsalz salzen.

10.2.04 Smakosz CK

## Salat

### Antipasti - Salat mit Balsamico

Zutaten für Portionen

- 1 m.- große Paprikaschote(n), rot
- 1 m.- große Paprikaschote(n), gelb
- 1 m.- große Paprikaschote(n), grün
- 1 m.- große Aubergine(n)

1 m.- große Zucchini  
1 Bund Möhre(n)  
250 g Champignons  
5 EL Öl (Rapsöl)  
5 TL Zucker  
5 EL Balsamico

### Zubereitung

Paprika vierteln, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Im heißen Ofen (E-Herd 200/ Umluft 175/ Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und mit feuchtem Tuch bedeckt abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen.

Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren halbieren. Von den Champignons die Stiele abschneiden.

Auberginen abspülen, trocken tupfen und in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Pfeffer würzen, mit 1 TL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit 1 EL Essig ablöschen. Herausnehmen.

Pfanne säubern. Restliches Gemüse salzen und pfeffern. Portionsweise im übrigen Rapsöl braten. Mit Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Antipasti auf einer großen Platte anrichten.

18.9.02 Micke CK

### Antipasti mit Feta

Zutaten für Portionen  
1 Aubergine(n)  
1 Zucchini  
1 Paprikaschote(n), rote  
5 EL Öl (Olivenöl)  
1 TL Rosmarin  
5 Blätter Salbei  
1 Dose/n Champignons  
200 g Feta-Käse  
250 g Kirschtomate(n)  
10 Blätter Basilikum  
4 EL Balsamico  
3 EL Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 Zehe/n Knoblauch  
Pfeffer

Salz

## Zubereitung

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, ca. 30 min. ziehen lassen, dann abspülen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und den Paprika ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anbraten. Salbei fein schneiden und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Die Champignons (am besten die kleinen ganzen Köpfe, ansonsten vierteln) zugeben, alles ca. 5 min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten halbieren, Feta würfeln, Basilikum zerkleinern. Balsamico mit der Brühe mischen, Knoblauch dazupressen, Zucker, Salz und Basilikum dazugeben. Diese Marinade über das lauwarme Gemüse geben, Feta und Tomaten unterheben und alles noch etwas durchziehen lassen. Man kann es im Kühlschrank einige Tage lagern, dabei wird es immer besser !!

12.11.03 Miseibe CK

## Auberginensalat

mit Tahin (Sesammus)

Zutaten für 4 Portionen

1 große Aubergine(n)

6 Blätter Salat

### Für das Dressing:

3 EL Sesam - Mus (Tahin)

1 Zitrone(n), unbehandelte, Saft und Schale

1 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst

1 Prise Paprikapulver

1 EL Koriander, frischer, gehackt

Salz und Pfeffer

Paprika, in Streifen, (eingelegte)

Zitrone(n) - Spalten

Sesam, geröstet

## Zubereitung

Aubergine längs halbieren und mit der Haut nach oben auf ein gefettetes Backblech

legen. Bei 225°C 10-15 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Aubergine in Würfel schneiden und beiseite stellen.

Sesammus mit Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Paprikapulver und Koriander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginenwürfel unter das Dressing rühren, alles auf einem großen Ser-  
vierteller anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
04.08.04 Majabackt CK

## Melanzaniasalat

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Aubergine(n) (Melanzani)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Zubereitung

Melanzani waschen und halbieren. Melanzanihälften beidseitig in etwas Olivenöl leicht anbraten, dann im vorgeheiztem Backrohr bei etwa 200°C weich dünsten.

Nach dem Abkühlen Fruchtfleisch aushöhlen und mit einem Stabmixer pürieren. Gepressten Knoblauch, 1 EL Essig (je Nach Geschmack auch etwas mehr), Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und durchrühren. Im Kühlschrank etwas abkühlen lassen (ca. 1 Stunde).

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
13.01.05 Natascha1983

## Salat von gegrilltem Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 Paprikaschote(n)
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebel(n), rote
- 4 EL Brühe
- 2 EL Essig (Rotweinessig)
- 1 TL Senf
- 4 EL Öl
- 1 Zehe/n Knoblauch

## Zubereitung

Das Gemüse putzen, in dickere Scheiben schneiden; die Aubergine vorher salzen und ziehen lassen, nach ca. 10 Min. trocken tupfen oder abspülen und trocken tupfen. Das Gemüse grillen oder in der Pfanne ohne Öl rösten.

Die Marinade aus den o.g. Zutaten herstellen, mit Salz, Pfeffer, evtl. einer Prise Zucker abschmecken.

Das Gemüse unterheben und durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.12.04 Pebbels

## Scharfer Auberginensalat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Aubergine(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Zwiebel(n), rot

2 Chilischote(n), getrocknet

3 EL Olivenöl

Salz

1 Bund Petersilie

3 Tomate(n)

1 Zitrone(n), den Saft davon

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Paprikapulver

1 TL Honig oder Zucker

## Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und klein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln halbieren, in dünne Streifen schneiden. Chilischote zerkrümeln. Auberginen mit Zwiebel, Knoblauch, Chili und dem Öl in einer feuerfesten Form mischen, salzen und im Ofen 10-20 Minuten backen (wenn es noch knackig sein soll, evt. nur 5 Minuten), dabei zweimal gründlich durchrühren.

Inzwischen die Petersilie fein hacken. Die Tomaten waschen, würfeln. Die Auberginen mit Petersilie und Tomaten mischen, mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika und Honig würzen. Evt. noch etwas salzen.

Abgekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.02.05 Sushiröllchen



## Türkischer Auberginen Joghurt Salat M

Yogurtlu Patlican közlemesi

Zutaten für 1 Portionen

### 300 g Joghurt (Sahnejoghurt)

- 2 Aubergine(n)
- 1 TL Knoblauchpulver (oder 1-2 Knoblauchzehen)
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Oregano
- 1 TL Majoran
- Salz, zum Abschmecken
- 1 EL Olivenöl, extra Vergine
- 1 Fleischtomate(n) (zum Garnieren)
- ½ Gurke(n) (zum Garnieren)
- etwas Feta-Käse (zum Garnieren)
- 10 Oliven
- 3 EL Petersilie, frisch gehackte
- 2 Lauchzwiebel(n)

### Zubereitung

Die Auberginen auf der heißen Herdplatte so lange wenden, bis sie weich werden und sich die Haut leicht ablösen lässt (sollte gegrillt werden, können die Auberginen auch gegrillt und danach enthäutet werden. Man kann die Auberginen auch in die Mikrowelle legen, auf Grill- Funktion einstellen und "grillen" bis sich die Haut entfernen lässt).

Nach dem Grillen der Auberginen, die Haut mit Hilfe eines Messers abziehen. Anschließend die enthäuteten Auberginen ganz fein hacken bis fast ein Mus entsteht, salzen und abkühlen lassen.

Nun den Sahneyoghurt mit 1 EL Olivenöl anrühren und das Salz, das Knoblauchpulver, die Kräuter sowie 2 EL Petersilie untermischen. Solange rühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht. Jetzt die zerkleinerten Auberginen hineingeben und wieder rühren.

In die Mitte eines großen Anrichtetellers geben. Die Fleischtomate und die Gurke in Scheiben schneiden und rund um den Yoghurt reihen, mit ein wenig Salz und Olivenöl beträufeln. Auf den Yoghurt die übriggebliebene Petersilie und die geschnittene Lauchzwiebel streuen. Fetalwürfel und Oliven um den Yoghurt legen. Mit Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

11.04.05 Ardahan\_12

## Türkischer Auberginen Tomaten Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 m.- große Aubergine(n)
- 4 Tomate(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz
- Öl, zum Braten

### Zubereitung

Die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und einige Minuten stehen lassen, damit die Flüssigkeit entzogen wird. Im Öl die zerhackten Knoblauchzehen anbraten. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, würfeln, in die Pfanne tun. Die angebratene Aubergine mit Gewürz abschmecken und in die Schüssel geben. Die Tomaten sollen gleich behandelt werden (gehäutet schmecken sie natürlich besser). Die Tomaten auf die Auberginenstücke verteilen. Den Salat kann man sowohl warm, als auch kalt essen. Dazu schmeckt Baguette am besten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
04.11.03 Astuke CK

## Vinetasalat Mayo

Brotaufstrich mit Auberginen

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- 1 kl. Glas **Mayonnaise**
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- evt. Knoblauch, frisch

### Zubereitung

Die Aubergine in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen, abkühlen lassen und mit Hilfe eines Siebes oder Küchentuchs das Wasser ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln und dazugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Mayonnaise verrühren. Wer mag, kann noch eine feingehackte Knoblauchzehe zufügen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

26.08.04 Schantina

## Schafs- & Ziegenkäse & Feta

Armenisches Omelette mit Mazun 10 Ei M

Portion: 4

1 kg Auberginen; gewürfelt  
500 g Kürbis; gewürfelt  
500 g Grüne Bohnen; gekocht

10 Eier

100 g Butter

1 Tas. Kräuter; gehackt,  
es eignen sich Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Korianderkraut

MAZUN

1 Pk. Saure Sahne

¼ Ts. Kefir

100 g Schafskäse; gerieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.  
Auberginen-, Kürbiswürfel und Bohnen zusammen mischen und in eine Auflaufform geben.  
Die Eier verquirlen und über die Gemüseschicht gießen.  
Das Omelette im Backofen backen, bis die Eimasse gestockt ist und anfängt, leicht zu bräunen.

Saure Sahne, Kefir und Schafskäse vermischen und zusammen durch ein Sieb streichen. Zu dem Omelette reichen.

## Aubergine Gemüse

2 Groß Auberginen  
; Salz  
2 Knoblauchzehen  
200 g Schafskäse  
5 Thymian-Stiele, frisch  
5 El Olivenöl  
600 g Tomatensauce natur

- ; Salz
- ; Pfeffer, frisch gemahlen

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, Schafskäse in kleine Würfel schneiden, Thymianblätter von den Stielen zupfen. Aubergine mit Papier trocken tupfen, Öl erhitzen, Aubergine goldgelb anbraten und herausnehmen. Knoblauch anbraten. Aubergine, Thymian, Tomatensauce zufügen. Unter Rühren aufkochen lassen, Schafskäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Aubergine mit Feta

Zutaten für Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 150 g Tomate(n) (fruchtige, gehaltvolle)
- 1 P. Feta Käse
- 2 EL Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl oder Traubenkernöl
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- Salz und Pfeffer
- 1 Tasse Wasser

## Zubereitung

Die Aubergine in 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in eine große Auflaufform (Blech oder ähnliches mit etwas erhöhter Kante) geben. Die Tomaten vierteln und auf die Auberginescheiben legen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in Ringe schneiden bzw. würfeln und auch auf die Tomaten-Auberginen-Einheit legen. Den Feta in kleine Würfel schneiden und ebenso darüber streuen und dann nochmals pfeffern und die Gemüsebrühe mit einer kleinen Tasse Wasser auf dem Auflauf verteilen, Öl darüber und für 40 Minuten in den Ofen bei 170-200 Grad.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
16.01.05 S.trapp CK

## Aubergine, überbacken mit Feta

### Antipasti á la Sori

Zutaten für 2 Portionen

1 große Aubergine(n)  
1 Pck. Feta Käse (wer es würzig mag, sollte Schafsmilch Feta nehmen)  
300 g Tomate(n)  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
4 Zehe/n Knoblauch  
6 EL Öl, (Sesamöl ist sehr lecker, geht aber auch jedes andere)  
2 EL Gemüsebrühe

Die Aubergine waschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Eine Auflaufform oder eine flache Kuchen- Pizzaform nehmen und mit den Auberginenscheiben den Boden auslegen. Dann die Tomaten vierteln und auf den Auberginen verteilen. Die Zwiebelchen in Ringe schneiden und ebenso auf der Form auslegen. Dann die Gemüsebrühe mit etwas Wasser (eine kleine Tasse ca.) und 3 EL Öl anrühren darauf verteilen. Knoblauch in Scheibchen schneiden und auch gleichmäßig verteilen. Das Ganze für 30 min. auf ca. 150 Grad in den Ofen mit Ober- und Unterhitze. Zwischenzeitlich den Feta in kleine Würfel schneiden und nach Ablauf der Zeit den Ofen öffnen und den Feta auf dem Gemüse verteilen und das restliche Öl zugeben und das Ganze für noch mal 15 min mit Grill rösten, dann Ofen aus und noch 5 min ziehen lassen.  
Mit frischem Baguette genießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
19.02.05 S.trapp CK

## Auberginen Tomatengratin

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

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 Küchentrepp 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.

## Auberginen Tomatengratin M

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

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 Küchentrepp 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.

## Auberginenröllchen II

- Zutaten:
- 500 g Tomaten(evtl. auch Dose),
  - 1 Zwiebel,
  - 3 EL Olivenöl,

Salz,  
weißer Pfeffer,  
2 größere Zucchini,  
2 größere Auberginen,  
1 Zitrone,  
4 Knoblauchzehen,  
je 1/2 Bund Basilikum,  
Thymian,  
1 kleiner Zweig Rosmarin,  
100 g Schafskäse,

20 g Butter,  
1/8 l Brühe  
Holzstäbchen

### Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel im Öl andünsten, zerkleinerte Tomaten dazu, salzen und pfeffern und 5 Min schmoren. Zucchini und Auberginen in ca. 3mm dicke Längsscheiben schneiden und mit Zitrone ca. 1 Min in Salzwasser blanchieren. Je eine Zucchini auf eine Auberginenscheibe legen, pfeffern und mit zerdrücktem Knoblauch bestreichen, Kräuterblätter und Schafkäse darauf verteilen und aufrollen => feststecken. Rouladen in restlichem Fett andünsten und anbraten, Brühe angießen und mit Tomatensoße und Thymianblättchen anrichten. Dazu Reis oder Hirse und ein schöner gemischter grüner Salat (Römer, Eissalat, Radicchio mit Gurken und Paprika)

### Gebratene Auberginen mit Tzatziki M

4 Auberginen,  
Salz,  
Olivenöl

Für Tzatziki:

2 Dose/n 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 darunter mischen. Mit Salz abschmecken. Auf die gebratenen Auberginenscheiben Tzatziki geben und in den Kühlschrank stellen.

### Gefüllte, überbackene Aubergine M

1 Groß Aubergine  
5 Eiertomaten  
2 Zwiebeln, kleingehackt  
5 Mittlere Champignons  
100 g Schafskäse  
100 ml Brühe, Gemüse- o. Rinder-  
Olivenöl  
4 sm Karotten, in kleinen Würfeln  
3 sm Zehen Knoblauch  
Hot Pfeffer Sauce  
Salz, Pfeffer  
Paniermehl, n. Belieben  
Einige Scheiben **Maasdamer** nach Belieben

Aubergine halbieren, aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 0,5-1 cm bestehen bleibt. Auberginenhälften einsalzen und 1/2 h stehen lassen, danach gut abwaschen. In kochendem Wasser die Auberginenhälften 5 min garen lassen, abgießen und abschrecken. Das ausgehöhlte Auberginenfleisch klein würfeln, die Champignons putzen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Karotten, Auberginen, Pilze und durchgepressten Knoblauch darin gut anbraten. Mit Pfeffer, Hot Sauce und Salz abschmecken. Mit dem kleingewürfelten Schafskäse vermischen und die Auberginenhälften damit füllen. Eventuell die Füllung mit etwas Paniermehl vermischen.

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Tomaten hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Bis auf die Hälfte

einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Eine flache Auflaufform mit der Tomatensauce füllen, die Auberginen Darauf setzen und nach Belieben mit ein paar Scheiben Maasdamer



belegen. 20 min im 200-220C heißem Ofen überbacken.

Mit Brot servieren.

Rezept von M. Sommer erdacht, ausprobiert und für lecker befunden.

## Gemüse - Tzatziki

Zutaten für 4 Portionen

2 Gurke(n) (Feldgurken)

Salz und Pfeffer

3 Zehe/n Knoblauch

600 g Joghurt (Schafsmilchjoghurt, griechisches oder türkisches Lebensmittelgeschäft; ersatzweise **Sahnejoghurt**)

1 EL Essig (Weinessig)

2 EL Öl (Olivenöl)

1 große Aubergine(n)

6 EL Mehl

Fett (Frittierfett oder -öl)

## Zubereitung

Für das Tzatziki Gurken schälen, fein raspeln, mit 1 TL Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen, in den Joghurt drücken. Essig und Öl unterschlagen. Gurken abbrausen, gut abtropfen und unter den Joghurt mischen. Leicht salzen. Aubergine waschen, putzen, in 1 cm breite Scheiben schneiden. Salzen. 10 Minuten ziehen lassen. Trockentupfen, in Mehl wenden und in heißem Fett schwimmend goldgelb ausbacken. Mit dem Tzatziki servieren.

22.11.02 Beemybear CK

## Gemüsepfanne 6 Ei M

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

1 Aubergine (200g)

2 Zwiebeln (100g)

1 grüne Paprika (150g)

2 rote Paprika (300g)

200 g Tomaten

3 Ei. Öl

Vollmeersalz

Pfeffer

200 g Schafskäse

6 Ei

3 El. Sahne

### Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen. Aubergine in Scheiben, Zwiebeln in Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Tomaten häuten und in Spalten schneiden. Aubergine im heißen Öl 2 Minuten anbraten. Zwiebeln und Paprika zugeben, 5 Minuten dünsten. Tomaten zufügen, 2 Minuten weiterdünsten. Würzen. Schafskäse darüber bröckeln. Eier, Sahne, Gewürze verquirlen, darüber gießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.

Dazu passt: Vollkorn-Risotto.

Pro Person ca. 430 kcal (1810 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

## Grillierte Auberginenröllchen mit M

### Schafskäse

Portion: 8

2 Auberginen  
100 g Schafskäse

### 200 g Körniger Frischkäse

2 El Joghurt  
1 Bd. Glatte Petersilie  
; schwarzer Pfeffer

### FÜR DIE MARINADE

2 Zitronen  
1 Bd. Thymian  
100 g Schwarze Oliven  
Salz  
200 ml Olivenöl

Zitronen auspressen. Thymian von den Stielen zupfen. Oliven entsteinen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Olivenöl mischen. 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Auberginen putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. In der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.

Schafskäse zerdrücken. Frischkäse und Joghurt unterrühren. Petersilie fein hacken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenscheiben abtropfen lassen. Je 1 Teelöffel Käsefüllung draufgeben. Auberginen aufrollen und mit Holzspießen zustecken. Ca. 10 Minuten grillen. Dabei mit der Marinade bepinseln.

## Italienische Käserouladen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zucchini
- 1 Aubergine(n)
- Schafskäse
- Ziegenfrischkäse
- Kräuter, frische, Basilikum, Knoblauch
- Olivenöl

## Zubereitung

Schafskäse und Ziegenkäse mit allerlei frischen Kräutern und Knoblauch mischen, Basilikum nicht vergessen. Längs dünn aufgeschnittene, große, dicke Aubergine und Zucchini mit Olivenöl leicht einpinseln und in eine Rillenpfanne ohne Fett oder auf den Rost legen (gibt schöne braune Grillstreifen). Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Käse auf diese Streifen geben, einrollen, im Kühlschrank schön kalt stellen, als Riesenroulade aufschneiden, auf Salat anrichten. Man kann auch kleine Rouladen draus rollen und z.B. Kartoffelecken dazu reichen.

13.12.03 Moschkito CK

## Schnelle Aubergine M

Mikrowellenrezept

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Aubergine(n), in fingerdicke Längsstreifen geschnitten
- 2 Pck. Käse, geraspelter, Sorte nach pers. Geschmack
- 1 Tube/n Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- evt. Schafskäse
- Muskat

Olivenöl  
evt. Reis als Beilage

## Zubereitung

Die Auberginen beidseitig zuerst mit dem Mark bestreichen dann im Käse wälzen. (Ein bisschen helfen, das pappt nicht immer so wie man das will.) In eine Schüssel geben, aufrecht einfächern, würzen und dann Olivenöl darüber geben.

Schafskäse rüberbröckeln - fertig.

Ab in die Welle, Full power, ca. 10-15 min fertig!

( Kann auch mit Reis serviert werden.)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.04.05 Martinprange CK

## Überbackene Auberginen

Zutaten für 4 Portionen

2 große Aubergine(n)

3 kleine Zucchini

5 Tomate(n) (Roma)

500 g Schafskäse

20 Oliven, schwarz

n. B. Knoblauch

Salz und Pfeffer

viel Olivenöl

Kräuter der Provence

Petersilie, frisch

## Zubereitung

Die Auberginen werden in 1-cm-dicke Scheiben geschnitten und schwimmend in gutem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun gebacken. Knoblauchfans können zuvor 1-2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten, in dem Öl anbraten. Herausnehmen, wenn die Knoblauchscheiben goldbraun sind.

Zucchini und Tomaten in ca. 0,5-cm-dicke Scheiben schneiden. Die vorgebackenen Auberginen werden mit den rohen Tomaten und Zucchini schichtweise auf einem Backblech angeordnet und gewürzt. Darüber gibt man die Oliven, frischen Knoblauch aus der Presse, die Kräuter der Provence und feingehackte Petersilie. Der Schafskäse wird in kleine Würfel geschnitten oder zerbröseln, dann über das Gemüse gegeben. Nun im vor-

geheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken und mit Baguette servieren.

Die Zugabe von weiterem Olivenöl ist nicht erforderlich, da die Auberginen viel Öl aufnehmen. Auch wenn Schafskäse und Gemüse aufgegessen sind, schmeckt das in das restliche Öl getunkte Brot noch köstlich.

**Tipp:** Dieses Gericht sorgt auch bei einer Grillparty für mediterranes Flair. Auch kalt schmeckt es gut. Experimentieren lohnt sich, weitere Gemüse wie Zwiebeln und Paprika passen auch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
28.04.05 Truetgen

## Vegetarisch

### Aubergine Masala M

1 große Aubergine der Länge nach hälften und 3-4 cm große Stücke schneiden. Leicht salzen mit 1 EL Kurkuma (Gelbwurz) einreiben und ruhen lassen.

Senföl erhitzen und die Auberginenstücke braun braten, immer wieder wenden

Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Hitze reduzieren,  
1/2 TL Zwiebelsamen, dann  
1 TL Kurkuma,  
Chilipulver,  
eine Prise Zucker zugeben, gut verrühren und  
4-5 EL Joghurt hineingeben.  
Nur leicht salzen.

Warmes Wasser (etwa 50 ml) zugeben; wenn das Wasser kocht, die Auberginen und gehackte, frische, grüne Chilischoten hineingeben.

Am Ende mit geröstetem und gemahlenem Kreuzkümmel bestreuen.

PS: Zwiebelsamen, Senföl bekommt man im Asia- Shop.  
Kreuzkümmel kann man auf Vorrat rösten, auskühlen lassen und im Mörser bearbeiten. Verschlossen hält er sich ohne Aromaverlust 1/2 Jahr.

17.10.03 Miki

## Aubergine mit saurer Sahne M

/Indien

- 1 lg Aubergine; in 1 cm dicken Scheiben
  - 1/2 TI Salz; (1)
  - 1/2 TI Kurkuma
- 1 Prise Zucker; (1)
- 8 El Öl
- 1 Prise Asafötida ?
- 2 El Zwiebelmischung
- 1 TI Kreuzkümmel; gemahlen
- 1 TI Koriander; gemahlen
  - 1/2 TI Chilipulver
- 1 El Zucker; (2)
  - 1/2 TI Salz; (2)

125 g Saure Sahne

Die Auberginenscheiben mit Salz (1), Kurkuma und Zucker (1) einreiben und 30 Minuten ziehen lassen.

Das Öl in einer Pfanne auf ziemlich hoher Stufe erhitzen und die Auberginenscheiben braten, bis sie braun werden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.

Asafötida im restlichen Öl 3-4 Minuten braten. Dann die Zwiebelmischung, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Zucker (2) und Salz (2) dazugeben und 2 Minuten braten. Die saure Sahne einrühren. Die Auberginenscheiben darauf legen und die Pfanne zudecken. Alle Zutaten 10 Minuten köcheln und die Pfanne zudecken.

## Auberginen

### Amam Bayildi

Der malerische türkische Titel für dieses leckere Gericht bedeutet übersetzt >> Dem Imam schwanden vor Entzücken die Sinne - passen Sie auf dass es Ihnen nicht ebenso ergeht!

## TÜRKEI

ZUTATEN (Für 4 Portionen)

4 mittelgroße Auberginen (je etwa 250 g siehe Zutatentipp)

5 EL Olivenöl

### FÜR DIE FÜLLUNG

250 g Zwiebeln  
4-5 Knoblauchzehen  
350 g Fleischtomaten  
2 Bund glatte Petersilie  
Salz,  
schwarzer Pfeffer  
scharfes Paprikapulver  
4 milde grüne Chilischoten

### Außerdem

Olivenöl für die Form

### ZUTATEN TIPP

Beim Kauf von Auberginen sollten Sie darauf achten, dass diese prall und frisch aussehen. Am schönsten wirken in diesem Rezept dunkelviolette Auberginen, geschmacklich unterscheiden sie sich jedoch nicht von helleren Sorten.

1. Auberginen waschen, trocken tupfen. Mit einem Sparschäler längs 2 cm breite Streifen abschälen, so dass die Auberginen gestreift aussehen. Blütenansatz entfernen, Stiel jedoch daran lassen. Mit einem Messer längs eine tiefe Tasche einschneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen darin rundum 3 Minuten anbraten.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Zwiebeln schälen, halbieren, in schmale Streifen schneiden und im verbliebenen Öl in der Pfanne glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. Tomaten blanchieren, enthäuten, halbieren, entkernen, klein würfeln in die Pfanne geben, 5 Minuten mitschmoren. Petersilie waschen trocken schütteln. Zwei Drittel fein hacken, unter die Tomaten mischen. Alles mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.
4. Chilis halbieren, putzen, waschen. Eine Auflaufform mit Öl ausfetten. Füllung in den Auberginen verteilen. Mit der Öffnung nach oben in die Form setzen, je 2 Chilihälften auf je 1 Aubergine legen. 1/4 l Wasser aufgießen und im Ofen (Gas 2; Umluft 100 °C) 30 Minuten garen. Mit Petersilie garnieren.

Zubereiten 45 Min.

Garen 45 Min.

**Pro Portion:** 305 kcal /1290 kJ; 5 g EW; 26 g F; 14 g KH

### Typisch TÜRKISCH

Die Vorliebe der Türken für Zwiebeln lässt sich an einer dort weitverbreiteten Ess-Sitte erkennen:

Man stiptt rohe Zwiebeln in Salz und beißt hinein wie in einen Apfel. Dem mitteleuropäischen Gaumen dürften gegarte Zwiebeln, wie hier als Füllung, besser gefallen, auch wenn die Knollen roh sehr gesund sind.

### Kochtipps

Wenn Sie nur kleine Auberginen bekommen, die sich schlecht zum Füllen eignen, können Sie diese in Scheiben schneiden, kurz anbraten, in eine gefettete Form schichten und mit der Füllung bedeckt garen. Eventuell noch zerbröckelten Schafskäse darüber streuen, dann schmeckt das Gericht noch würziger.

### Auberginen Auflauf M

arabisch

4 Portionen

1000 g Auberginen

1/4 l Olivenöl

3 Zwiebeln

Cayennepfeffer

1 Dose Kichererbsen; a 450 g

1500 g Tomaten

3/8 l ; Wasser

Auberginen waschen. Stängelansätze abschneiden. In dicke Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls stark erhitzen. Die Auberginenwürfel darin etwa 5 Minuten braun werden lassen. Aus dem Topf nehmen und in eine feuerfeste Form füllen.

Zwiebel schälen und in dicke Scheiben schneiden, in Öl goldbraun braten. Über die Auberginen verteilen. Öl darüber gießen, auch das restliche kalte Öl. Mit Salz bestreuen. Mit der Pfeffermühle kräftig darüber mahlen.

Abgetropfte Kichererbsen in die Form füllen. Rand mit gewaschenen, geschälten Tomatenachteln auslegen. Noch mal salzen und pfeffern. Wasser angießen. Auf dem Herd aufkochen.



In den auf 200 Grad (Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen schieben. 40 Minuten braten. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten, Zubereitung: 60 Minuten

Beilage: Weißbrot.

Als Getränk: ein samtiger Rotwein

## Auberginen Brotaufstrich

Zutaten für 4 Portionen  
2 große Aubergine(n)  
1 m.- große Zwiebel(n)  
4 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
Salz

## Zubereitung

Die gewaschenen und abgetrockneten Auberginen bei starker Hitze auf einer Herdplatte von allen Seiten ankohlen lassen (entweder Alufolie direkt auf die Herdplatte oder eine Gusseisenpfanne, kein Öl rein). Danach die verkohlte Pelle abziehen. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Auberginen fein hacken und mit der Zwiebel vermengen. Danach etwa ein dl Öl schluckweise unterrühren (Mayonnaiseprinzip), bis die Konsistenz cremig und die Farbe heller wird. Mit Salz abschmecken und kühl stellen. Mehr Würze ist nicht nötig, solcherart zubereitet entwickeln selbst Auberginen eine leichte Schärfe.

Schmeckt am besten auf dick gebuttertem Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

05.03.05 Wilfried Pfeffer

Hallo,

meine ehemalige Nachbarin aus Rumänien hat den Auberginen-Aufstrich genau so zubereitet. Zerdrückten Knoblauch hat sie auch noch dazu gegeben.

LG Traude

Hallo,

hier noch eine kleine Ergänzung von meiner Schwiegermutter aus Siebenbürgen:

etwas Zitrone und etwas Sahne lässt den Brotaufstrich schön hell aussehen und außerdem schmeckt er dann ein bisschen lieblicher. Meine

Schwiegereltern haben das übrigens Palangelle genannt. Ich weiß allerdings nicht, ob es so geschrieben wird.  
Grüß Gaby

## Auberginen Imam baïldi

Melitzanes Imam Baildi

Zutaten für 6 Portionen

1.5 kg Aubergine(n)

6 Tomate(n)

½ Tasse/n Öl

6 Zehe/n Knoblauch, fein geschnitten

500 g Zwiebel(n), in feinen Scheiben

Öl, zum Braten

Salz

Pfeffer

etwas Zucker

Petersilie, fein geschnitten

## Zubereitung

Tomaten häuten und pürieren.

Auberginen putzen, waschen und kreuzförmig einritzen. Die ganzen Auberginen in etwas heißem Öl leicht anbraten.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln sautieren. Die pürierten Tomaten, den Knoblauch, die Petersilie, den Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die sautierten Zwiebeln in die eingeritzten Auberginen füllen und die Auberginen in eine ofenfeste Form legen. Die Sauce über die Auberginen geben, etwas Wasser zugeben und alles im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde backen.

Vorwiegend kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

23.08.04 Liesbeth

## Auberginen in Tomatensauce I

(bessarabisch)

4 p. Port. Auberginen

3 El Mehl

2 p. Port. Knoblauchzehen

Salz

Öl zum Anbraten

### Tomatensauce

- 2 p. Port. Zwiebeln
- 1 p. Port. Möhre
- 2 El Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Wasser

Auberginen rädeln und anbraten.

Zwiebeln würfeln, Möhre fein reiben. In dem Bratfett der Auberginen die Zwiebelwürfel und die kleingeriebene Möhre dünsten. Tomatenmark und etwas Wasser zugießen, aufkochen, abschmecken und über die Auberginen gießen.

### Auberginen indische Art

Portion: 4

- 500 g Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Grüne Peperoni
- 2 TI Schwarzes Senfpulver
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TI Currypulver
- ½ TI Kurkuma
- 2 TI Krabbenpulver; kann weggelassen werden
- 2 Curry- oder Lorbeerblätter
- ½ Tas. Essig
- Öl
- ; Salz

Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden und in Öl anbraten. Beiseite legen.

Die Zwiebeln fein schneiden und mit Peperoni, Curry- oder Lorbeerblättern zusammen anbraten.

Die Auberginen und die restlichen Zutaten dazugeben und alles zusammen etwa 15 Minuten schmoren lassen.

## Auberginen Mayonnaise Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

2 Aubergine(n), in Scheiben

### 50 ml Mayonnaise

Knoblauch

Öl

Salz

### Zubereitung

Die Auberginenscheiben so lange bei mittlerer Hitze braten, bis sie etwas bräunlich sind. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Den Knoblauch in die Mayonnaise geben und rühren. Zuletzt die Mayonnaise auf die Auberginenscheiben verteilen (am Besten legt man die Auberginenscheiben aufeinander, um Platz zu sparen).

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

08.04.05 Roxxi

## Auberginen mit Mandelfüllung

12 sm lila o. weiße Auberginen

3 El geriebene Mandeln

3 El gem. Koriander

1 Tl gem. Cumin

1 Tl Garam Masala

1/2 Tl Kurkuma

1/4 Tl Cayenne

1/2 Tl Zitronensaft

1/2 Tl Salz

4 El Öl

2 sl geschälte Ingwerwurzel

Die Auberginen der Länge nach vom runden Ende in Scheiben aufschneiden, aber am Stielende zusammenlassen. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mandeln, Gewürze und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Auf die Schnittflächen der Auberginen streichen. Auberginen zusammendrücken und mit Küchengarnt fest umwickeln. Öl und Ingwerscheiben bei mäßiger Hitze erhitzen.

Die Auberginen hineingeben und in ca. 8 Minuten unter Wenden glänzend braun braten. Herd zurückschalten, Pfanne zudecken und das Gemüse 20 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich wenden.

Vor dem Servieren die Fäden entfernen und mit Koriandergrün und Reis anrichten.

## Auberginen mit Tomatenhäubchen

- 1 groß Aubergine
- 500 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Mehl
- Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch (oder mehr!!)
- 2 Schalotten

Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben salzen, ruhen lassen, die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenkrepp abtrocknen.

Auberginenscheiben mit Salz, Pfeffer würzen, in Mehl wenden und im Öl braten.

Den Rosmarinzweig dazugeben. Tomaten in Stücke schneiden. Im Topf Knoblauch, Schalotten (in Scheiben) in Öl glasig dünsten, Tomatenstücke dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Auberginenscheiben mit dem Tomatengemüse servieren.

Variante: die Auberginenscheiben mit dem Tomatenhäubchen mit je einer Scheibe Käse (Gouda, Emmentaler) belegen und überbacken.

## Auberginen mit Tomatenpüree M

- Zutaten für 2 Portionen
- 1 Aubergine(n)
  - 1 EL Basilikum, gehackt
  - 1 Zehe/n Knoblauch
  - ½ TL Kräuter der Provence
  - 50 ml Olivenöl

## 10 g Parmesan, gerieben

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

1 Schalotte(n)

200 g Tomate(n)

## Zubereitung

Aubergine waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Scheiben darin braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Schalotte würfeln, Tomaten kurz blanchieren, häuten und würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken. Schalotte im Olivenöl dünsten, Tomatenwürfel, Knoblauch und Kräuter zufügen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen, 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen.

Auberginen auf eine Servierplatte geben. Mit dem Püree bestreichen. Zum Schluss mit gehacktem Basilikum und Parmesan überstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.11.04 peddy33

## Auberginen nach indischer Art,

### Bada ,Indien

200 g Mehl

3 dl ;Wasser

1/2 TI Chilipulver

1/2 TI Kreuzkümmel

1 El Frischer Koriander

fein geschnitten

1 El Frühlingszwiebeln; dito

;Salz

;Pfeffer

1 lg Aubergine

Öl

Mehl und Wasser in einer Schüssel gut verrühren. Sollte in der Festigkeit einem Omelettenteig entsprechen.

Alle Zutaten außer Aubergine und Öl zum Teig geben und gut vermengen.

Die Aubergine waschen. Der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Auberginenscheiben durch den Teig ziehen und in heißem Öl schwimmend backen.

## Auberginen Sizilianisch

4 Portionen

150 g Linsen  
Salz  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Auberginen  
1/2 c Gemüsebrühe  
50 g Kapern  
150 g Weinbeeren  
6 El Balsamico  
2 El Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
50 g Pinienkerne

Linsen zwei Stunden einweichen. In Salzwasser 20 Minuten (nicht zu weich) kochen. Abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Auberginen ebenfalls würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe angießen. Kapern, Weinbeeren, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt zufügen. 15 Minuten dünsten, Linsen zugeben und alles noch mal aufkochen. Lorbeerblatt entfernen. Pinienkerne trocken anrösten, zu den Auberginen geben.

## Auberginen Tomaten Topf M

**Boumiano Bohemienne**

6 Personen

4 Auberginen (1 ¼ kg),  
1 Zwiebel,  
4 Tomaten (800 g),  
1 Bund Petersilie,  
6 Knoblauchzehen,  
Olivenöl,  
Pfeffer,  
Salz,

1 EL Mehl,

50 g geriebener Käse

Die Auberginen schälen und in kleiner Stücke schneiden. Zum Wasserziehen mit Salz bestreuen. Den Boden einer Sauteure (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 Bohemienne, 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 Bohemienne sehr gut als Vorspeise servieren.

## Auberginen überbacken M

Zutaten für 2 Portionen

2 große Aubergine(n)

2 große Zwiebel(n)

2 große Tomate(n)

1 Tasse/n Tomatensaft o. Ketschup

½ Tasse/n Olivenöl

300 g Käse (geriebenen Gouda)

Salz

Pfeffer

Oregano

## Zubereitung

Auberginen in dicken Scheiben schneiden, salzen und mit Olivenöl bestreichen und auf eine große Form legen.

Alle übrigen Zutaten plus Olivenöl (außer dem Gouda) gut umrühren und mit einem Löffel auf die Auberginen legen (am besten einen großen Haufen)

Zum Schluss mit Gouda bestreuen und ungefähr 1 Stunde backen bei 180°.



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
27.09.04 Litsa CK

## Auberginen und Zucchini

fettfrei zubereiten

Zutaten für 1 Portionen  
1 Aubergine(n)  
1 Zucchini

### Zubereitung

Dies ist kein eigenständiges Rezept sondern ein Tipp für die Zubereitung. Auberginen und Zucchini sind Köstlichkeiten, aber das Anbraten macht sie leider sehr fett, was ich mit meinem empfindlichen Magen nicht vertragen kann. Die fettfreie Alternative:

Auberginen in 1-cm-dicke Scheiben schneiden. Diese dann vierteln. Zucchini in ca. 0,5-cm-dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier oder Alufolie auslegen und das Gemüse darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten braun werden lassen.

Die so vorbereiteten Auberginen und Zucchini eignen sich hervorragend als Zutat zu einer selbstgemachten Tomatensauce. Wenn es mal schnell gehen muss, kann man damit auch einer Fertigsauce den gewissen Pfiff verleihen. Sie sollten etwa 5 Minuten in der Sauce mit köcheln. Man kann sie auch einfrieren. Besonders gut, finde ich, sind sie als Zutat zu einem Gulasch geeignet.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
14.03.05 Nerfling CK

## Auberginen und Zucchini Chips

: 4 Portion

### FRITIERTEIG

250 g Kichererbsenmehl  
2 El Currypulver  
1 El Edelsüß-Paprika  
½ TL ; Salz  
300 ml ; Wasser

## GEMÜSE

- 2 Auberginen; a je 250 g
- 2 Zucchini; a je 250 g

## DIP

- ½ Salatgurke
- 1 Dose Mango-Chutney

## AUSSERDEM

Fett; zum Frittieren

Gurke schälen, raspeln, und auf einem Sieb gut austropfen lassen.

Inzwischen den Teig zubereiten: Kichererbsenmehl, Gewürze und Salz mischen. Mit dem Schneebesen kaltes Wasser darunter schlagen: der Teig muss dickflüssig sein.

Gemüse in ½ cm dicken Scheiben schneiden und in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abstreifen. Im heißen Fett Portionsweise 4 Minuten goldgelb und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gurkenraspel unter das Chutney heben. Zu den Chips reichen.

Dazu: Reis.

## Auberginen Auflauf

Zutaten für ca. 6 Personen:

Tomatensauce:

- 1 große weiße Zwiebel,
- 4-5 Knoblauchzehen,
- 3 EL Olivenöl,
- 2 Möhren,
- 1 gr. Ds. geschälte Tomaten,
- 1 TL Oregano,
- 2 Chili-Schoten,
- Salz, Pfeffer,
- 1 Bund Basilikum,
- ¼ l Rotwein

Auflauf:

Vorbereitung der Auberginen

Die Auberginen längs in dünne Scheiben hobeln, salzen, 1 Std. stehen lassen, Bitterstoffe abtupfen. Im heißen Öl bei kleiner Hitze braun braten würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und in einem Topf mit erhitztem Öl andünsten. Die Möhre schälen, waschen, reiben und mitdünsten. Die Tomaten mit Saft und die Gewürze hinzufügen - vom Basilikum nur die Stiele, die Blätter bei Seite legen. Den Rotwein angießen, alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten einkochen lassen. Backofen auf 200° vorheizen.

Den Boden einer flachen Auflaufform mit wenig Olivenöl vom Auberginenanbraten ausstreichen, darauf etwas Tomatensauce verteilen, mit Lasagneblättern belegen. Darauf die Auberginen geben, diese mit Tomatensauce bestreichen. Zwischen die Schichten stets Basilikumblätter streuen. Auf diese Weise alle Zutaten verbrauchen. Zuletzt den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella verteilen und mit dem Öl der Auberginen beträufeln. Im Ofen etwas 20-30 Minuten backen. Wichtig: die Lasagneblätter müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein. Notfalls eine Dose Tomatensaft mit Rotwein vermischt zugeben. Das Malheur von trockenen Nudeln ist mir selbst einmal passiert

## Auberginen Bananen Curry

Für 4 Personen

- 2 -3 Auberginen
- 2 Bananen
- ¼ Tasse Rosinen
- 2 -3 El. Curry
- 2 El Butter oder Öl

Die Auberginen werden feingewürfelt. In einer Bratpfanne die Butter erwärmen, Auberginen, Curry und den Rest Butter dazugeben und das Ganze dünsten lassen. Wenn die Auberginen halbweich sind, die Rosinen dazu geben (und wenn nötig etwas Wasser).

Unmittelbar bevor die Auberginen gar sind, wenden die feingeschnittenen Bananen dazugegeben und das Ganze bald vom Herd genommen.

Schmeckt z.B. gut zu Reis oder anderen Getreide

## Auberginen Tomaten Gemüse

- 4 Auberginen ,

- 4 groß Tomaten,
- 6 EL Olivenöl,
- 6 Knoblauchzehen,
- 2 Zweige Pfefferminze,
- 1 Msp. Puderzucker,
- Salz,
- 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.

## Auberginencurry 4 Ei M

, Indisch

4 Portionen

- 2 Auberginen
- 4 Tomaten
- ½ Bund Koriandergrün oder glatte Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 20 g frischer Ingwer

### 80 g Butter

- 1 TI Garam Masala
- ½ TI Kurkuma
- ½ TI Salz
- ½ TI Chilipulver

### 200 g Joghurt

- 100 g TK-Erbesen
- 4 hartgekochte Eier (nach Belieben)

1. Die Auberginen im Ganzen in Salzwasser geben und so lange kochen, bis sie beim Drücken nachgeben. Die Schale abziehen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden. Den Koriander waschen und hacken.
3. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, Zwiebeln fein hacken, Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
4. Butter in Pfanne, besser WOK, heiß werden lassen und die Zwiebeln u. den Ingwer darin goldgelb anbraten. Garam Masala, Kurkuma, Salz und Chilipulver dazugeben und gut verrühren.
5. Tomaten und Koriander zu den Zwiebeln geben. So lange garen, bis die ausgetretene Flüssigkeit eingekocht ist, dann das Auberginenmus und den Joghurt unterrühren.
6. Das Gericht so lange unter ständigem Rühren kochen, bis es fast trocken geworden ist.
7. Die Erbsen unterrühren und nochmals heiß werden lassen. Mit den Eiern garniert servieren.

## Auberginenkuchen 2 Ei

500 g Auberginenscheiben-- fein geschnitten  
200 g Zwiebel; in feine Ringe  
1 Ei Sultaninen  
1 TI Mandeln; geschält, gerieben  
2 ds Zimt  
Weißer Pfeffer  
; Salz  
1 TI Zitronensaft  
1 TI Maisstärke

### 2 Ei

1 Ei Sesamsamen  
Olivenöl

Die Auberginenscheiben gut salzen und mindestens eine Stunde ausweinen lassen. Gut abspülen, abtrocknen und zusammen mit den Zwiebelringen und viel Olivenöl in eine Bratpfanne geben. Gut durchdämpfen (eigentlich fast braten), bis die Auberginenscheiben zerfallen und durch und durch weich sind eigentlich ein Gemüsemus.

Pfeffern (mit Salz aufpassen, die Auberginen behalten eigentlich genügend Salz vom "Ausweinen"), Rosinen, Zimt und Zitronensaft beifügen und in eine Schüssel geben.

Die Eier verklopfen, Maisstärke und Mandeln darunter rühren und mit dem Gemüse gut vermischen. Eine flache, möglichst rechteckige Gratinform mit wenig Öl auspinseln und die Mischung flach in diese Form streichen. Der Fladen sollte nicht höher als 3 cm sein. Den Backofen auf 220 o C vorheizen, den Fladen mit Sesamkörner und Pfeffer bestreuen und den Fladen bei 200 o C mindestens 30 Minuten goldbraun backen.

Der Fladen kann lauwarm oder kalt, ganz in der Form oder in kleine Vierecke aufgeschnitten zum Aperitif serviert werden.

### Auberginenpfanne mit Curry und Joghurt M

Zutaten für Portionen  
1 große Aubergine(n)  
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt  
2 Knoblauch (Zehen)  
1 TL Ingwerpulver  
1 TL Curry, Pulver  
Salz  
Pfeffer

250 g Joghurt  
2 EL Öl

### Zubereitung

Die kleingeschnittene Aubergine, Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, bis die Zwiebel leicht braun wird. Den Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer (nach Geschmack) darüber geben, und noch ein bisschen mitbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren. Schmeckt zu Reis besonders gut!

18.2.01 Katjaedler CK

### Auberginenpüree mit Joghurt M

Zutaten für 4 Portionen  
2 große Aubergine(n)

100 g Joghurt, griechischer

5 Zehe/n Knoblauch

Salz

Olivenöl

## Zubereitung

Die Auberginen vom Grünen am Stunk befreien und auf dem Rost des Backofens auf mittlerer Schiene ca. 35-40 Minuten bei 200°C backen, bis die Haut beginnt zu schrumpeln. Früchte herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Einzeln in feuchte Tücher einwickeln, dann lässt sich nach ca. 30 Minuten die Haut ganz leicht abziehen.

Früchte häuten, den Strunk abschneiden und mit dem Zauberstab pürieren. Knoblauch pressen, zusammen mit dem Salz und dem Joghurt zu der Masse geben und mit einer Gabel kräftig durchmengen.

Super als Vorspeise mit Fladenbrot.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.02.05 missmarple007 CK

## Auberginenröllchen 1 Ei M

Soße

2-3 mittelgroße Auberginen

etwas Öl

350 g Tofu

1 Zwiebel

evtl. ein Schuss Weißwein

1 Ei Hefeflocken

50 g Parmesan, gerieben

1 Ei

Semmelbrösel

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Ei Tamari

Salz, Pfeffer

400 g Tomatenpassate

Salz, Pfeffer

1 Ei Olivenöl

Basilikumblätter

Parmesan zum Bestreuen

Auberginenröllchen Auberginen der Länge nach in circa 20 dünne Scheiben schneiden, salzen, ziehen lassen (siehe Tipp), ausdrücken und in Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Tofu mit Gabel zerdrücken. Zwiebel hacken, in Öl andünsten und auf Wunsch mit Weißwein ablöschen. Zwiebel, Hefeflocken, Tofu, Parmesan, Ei, Semmelbrösel und Petersilie zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken. Je einen gehäuften Esslöffel Tofumasse auf die Auberginenscheiben geben und einrollen.

Soße Öl unter das Tomatenpassata rühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Hälfte des Passatas auf ein Backblech streichen. Die Auberginenröllchen darauf legen und dünn mit Passata bestreichen. Mit Parmesan bestreuen und 20 Minuten bei 180 Grad backen. Die Auberginenröllchen schmecken auch kalt. In einer fest schließenden Box, lassen sich die Röllchen gut transportieren. Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + Zeit zum Ziehen lassen der Auberginenscheiben

**Tipp:** Wenn Sie die Auberginenscheiben nach dem Salzen circa zwei Stunden ziehen lassen und dann ausdrücken, verlieren sie ihre Bitterstoffe.

## Auberginenröllchen I M

Zutaten:

2 große Auberginen(in Längsscheiben)  
2 Knoblauchzehen  
6 Champignons  
2 EL fein gehackte gemischte Kräuter

50 g Roquefort

Salz,  
Pfeffer,  
Olivenöl  
Holzstäbchen

**Zubereitung:**



Auberginenscheiben salzen, und 15 Min ziehen lassen. Pilze und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten würzen und Auberginenscheiben mit Öl bepinseln und von jeder Seite ca. 4 Min braten. Anschließend Käse und Pilzfüllung verteilen und aufrollen und feststecken- fertig kann man auch kalt essen

## Auberginenröllchen II M

2 Auberginen a 300 g  
Salz  
1 Zitrone: Saft  
1/2 Bund Basilikum

### 3 EI Doppelrahmfrischkäse

1/2 TI Edelsüß-Paprika  
1/2 TI Curry  
Pfeffer

### 5 EI Pizzakäse; geraffelt, oder Emmentaler

1 Paprikaschote, orange; oder rot  
Öl; zum Bestreichen

Auberginen längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in siedenden Salz-Zitronen-Wasser 2-3 Minuten blanchieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und zwischen 2 Küchentüchern trocken tupfen. Basilikum grob hacken, dann mit Frischkäse, Paprika, Curry und Pfeffer verrühren und mit wenig Salz abschmecken. Frischkäse auf die Auberginen streichen, mit Pizzakäse bestreuen und aufrollen.

Paprika vierteln, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Abwechselnd mit Auberginenröllchen auf Spieße stecken. Mit Öl bestreichen und 10 Minuten stehen lassen. Dann von beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen.

## Auberginenscheiben mit Parmesan 1 Ei M

Auberginen fritti alla Toskana

Zutaten für Portionen  
1 Aubergine(n) (ca. 300g)

### 40 g Parmesan, gerieben

1 Zehe/n Knoblauch

## 1 Ei

Salz und Pfeffer  
4 EL Öl  
Oregano

## Zubereitung

Die Aubergine waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Knoblauch, Pfeffer und Oregano mit dem Ei verschlagen. Die Auberginen mit Küchentuch trocken tupfen, in der Eimasse und anschließend in geriebenem Parmesan wenden. Das Öl heiß werden lassen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten goldgelb braten.

Dazu passt Reis und Tomatensauce.

15.6.01 Schneggl CK

## Auberginenschnitzel 2 Ei M

### TOMATENSOÛE

1 Zwiebel  
1 sm Knoblauchzehe  
1 sm Möhre  
1 EL Olivenöl  
350 g Tomatenstückchen (Dose)  
1 pk TK- Italienische Kräuter (25 g)  
; Salz und Pfeffer  
Zucker

### AUBERGINEN

2 Auberginen a 250 g

## 2 Ei

50 g Semmelbrösel

## 50 g Geriebener Parmesan-Käse

8 EL Olivenöl zum Braten  
3 Stiele glatte Petersilie

Für die Tomatensoße: Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Möhre schälen und sehr fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin unter Rühren andünsten. Die

Tomatenstückchen dazugeben und alles fünf Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Die TK-Kräuter unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Auberginen: Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem flachen Teller verrühren. Semmelbrösel und Parmesan mischen. Auberginenscheiben zunächst im Ei, dann in der Semmelbrösel-käse-Mischung wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten und mit der Tomatensoße servieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 655 Kalorien, 49 g Fett

Auberginenschnitzel mit Aioli 2 Ei + 3 Eigelb M

4 Portionen

#### AIOLI-

4 Knoblauchzehen

1/4 TL ; Salz

#### 3 Eigelb

1/4 l Kaltgepresstes Olivenöl

1 Zitrone; den Saft davon

1 Ei ; Wasser

#### SCHNITZEL

750 g Auberginen

#### 2 Eier

2 El Sojasauce

120 g Sesamsamen; gehackt

#### 60 g Cheddar; gerieben

4 El Mehl

5 El Öl

; Salz

; Schwarzer Pfeffer

Aioli: Knoblauchzehe schälen und mit Salz fein pürieren. Eigelbe einzeln zufügen. Im Wechsel Öl und Zitronensaft zugeben. Mit Wasser angießen, mit Salz abschmecken und zugedeckt kaltstellen.

Schnitzel: Von den Auberginen die Stängelansätze abschneiden, dann

waschen und abtupfen. Der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eier und Sojasauce verquirlen. Sesamsamen und Käse mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Abgetupfte Auberginenscheiben zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in der Sesam-Käse-Mischung wenden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Auberginen beidseitig 2-3 Minuten goldgelb braten.

## Auberginenspieße M

Zutaten für Portionen

1 Aubergine(n)

Öl

Salz und Pfeffer

Pesto

Parmesan

## Zubereitung

Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in Öl kurz anbraten, auf ein Küchenpapier legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pesto bestreichen und Parmesan bestreuen, einrollen und auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Im Kühlschrank für 2-3 h stehen lassen. Grillen und fertig.

13.1.03 Schefkoch CK

## Boumiano - Bohemienne M

(Auberginen-Tomaten-Topf)

1 1/4 kg Auberginen

1 Zwiebel

4 Tomaten, a 200 g

1 Bund Petersilie

6 Knoblauchzehen

Olivenöl

; Pfeffer, Salz

EVENTUELL-

1 Ei Mehl

50 g Käse, gerieben

Auberginen schälen, in kleine Stücke schneiden. Zum Wasserziehen mit Salz bestreuen. Den Boden einer flachen Kasserolle mit Öl bedecken, sanft erhitzen. Kleingehackte Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist. Geschälte, entkernte Tomaten vierteln, zu den Zwiebeln geben, 5 Min. unter rühren andünsten. Petersilie, Knoblauch (gehackt) untermengen, 30 Min. dünsten, abschmecken.

Fertig ist die Bohemienne, wenn die Tomaten und die Auberginen ein cremiges Mus bilden. Dem wird manchmal nachgeholfen, indem man noch Mehl hinzufügt. Es darf jedenfalls kein Wasser mehr in der Pfanne zurückbleiben. Noch sämiger wird dieses Gericht, wenn vor dem Servieren etwas geriebener Käse hineingerührt wird.

Kalt kann man eine Bohemienne sehr gut als Vorspeise servieren.

## Buntes Ofengemüse

Zutaten für 4 Portionen

8 m. große Kartoffeln, festkochend

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

2 m. große Zucchini

1 m. große Aubergine(n)

10 Schalotte(n)

10 Champignons

6 EL Olivenöl

1 TL Oregano

1 TL Thymian

1 TL Chilipulver oder Paprikapulver, scharf

1 TL Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Kartoffeln als Pellkartoffeln abkochen und abgießen, beiseite stellen. Alle Gemüsearten waschen/putzen und in Stücke schneiden, nicht zu klein, z.B. Champignons nur halbieren, Paprikaschoten in 4 Stücke, Aubergine/Zucchini in dicke Scheiben, etc. Abgekühlte Kartoffeln (mit Schale) vierteln.

Alle Gemüsesorten (nicht vorkochen) in eine große Plastiktüte geben. Aus dem Olivenöl und allen Gewürzen eine Marinade mischen, abschmecken und auch in die Tüte schütten. Die Tüte fest verschließen und das Gemüse

durch vorsichtiges Hin- und Herbewegen der Tüte mit der Marinade vermischen.

Danach das marinierte Gemüse auf ein Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad brutzeln, bis alles knusprig braun ist. Ich serviere das Ofengemüse sehr gerne als Beilage zum Grillen oder einfach als vegetarisches Hauptgericht.

Die Gemüse- und Gewürzarten können je nach Geschmack variiert werden. Sehr gut dazu schmeckt ein grüner Salat und ein kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.03.05 SabineW

## Der Imam fiel in Ohnmacht

(Imam bayildi) - Türkei

4 Portionen

4 mittlere Auberginen

-Salz

2 mittlere Zwiebeln

2 mittlere Freilandtomaten

2 Milde Peperoni

1 Bund Glatte Petersilie

1 TL Zucker

3 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl, kaltgepresst

Der Imam (Vorbeter) soll vor Entzücken über dieses Gericht in Ohnmacht gefallen sein.

Raffiniert - Für Gäste

Pro Portion etwa: 850 kJ/200 kcal

Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden

1. Die Auberginen am Stielansatz abschälen, den Stiel stehen lassen. Die Auberginen längs so abschälen, dass Streifen von 34 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 kochend- heiß 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, trocken schütteln und

fein hacken. Alles mit der Hand verkneten. Salzen und zuckern.

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

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

## Eingelegte Auberginen

Zutaten für 1 Portionen

2 kg Aubergine(n), gleich große

2 Liter Wasser

1 Liter Essig (Weißweinessig)

Olivenöl

Peperoncini, rote

Knoblauch

Pfeffer, ganz

## Zubereitung

Die Auberginen längs in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und über Nacht stehen lassen.

In einem großen Kochtopf Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Die Auberginen hineingeben und sobald das Essigwasser wieder kocht, mit der Schaumkelle wieder herausnehmen und auf saubere Küchentücher zum Abtropfen legen.

Nun, lässt man sie, mit Tüchern zugedeckt, einen Tag trocknen.

Dann gibt man sie zusammen mit geschältem Knoblauch, Peperoncini, Pfefferkörner in saubere Gläser. Jede Schicht wird ein bisschen gedrückt und mit Olivenöl übergossen. Man kann auch andere (getrocknete!) Kräuter begeben. Verschließen, dunkel und kühl aufbewahren, erst nach ca. 1 Woche probieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

08.02.05 Anula

Gebackene Auberginen mit Tsatsiki M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Joghurt (10%)

3 Zehe/n Knoblauch (oder mehr, je nach Geschmack)

1 Gurke(n), klein

1 Bund Dill

½ Bund Minze

4 EL Olivenöl

2 Aubergine(n), groß

2 EL Mehl

Öl, zum Ausbacken

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Den Joghurt cremig aufrühren, Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Gurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen. Gurke fein raffeln und gut ausdrücken. Gurke und Knoblauch in den Joghurt rühren.

Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zusammen mit dem Öl zum Joghurt geben. Salzen, pfeffern und kalt stellen.

Auberginen putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendes Salzwasser legen. Topf vom Herd nehmen, Auberginenscheiben 2 Minuten im Wasser ziehen lassen, abgießen und mit Küchenkrepp trocknen.

Jede Scheibe in Mehl wenden, abklopfen und in reichlich erhitztem Öl auf jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenkrepp entfetten und mit dem Tsatsiki anrichten.

Dazu schmeckt leicht getoastetes oder angeröstetes Bauernbrot gut.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.12.04 Regine

## Gebratene Auberginen

Melanzane

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Aubergine(n)

1 Zweig/e Thymian

1 Zweig/e Majoran

1 Zweig/e Oregano

1 Zweig/e Basilikum

etwas Öl (Olivenöl)

etwas Salz



etwas Pfeffer

## Zubereitung

Auberginen waschen, mit der Wurstschneidemaschine (gibt glatte Oberfläche!) in dünne Scheiben schneiden (ca. 20 - 25 Scheiben pro Aubergine). Eine beschichtete große Pfanne mit Öl auspinseln (oder mit Öl aus der Sprühflasche besprühen), die mit Öl dünn besprühten Auberginenscheiben anbraten, bis sie Farbe bekommen, andere Seite dünn mit Öl besprühen, umdrehen, fertig braten. Leicht salzen und pfeffern, in eine Porzellanform schichten, mit feingehackten Kräutern bestreuen. Schmeckt warm und kalt sehr lecker und ist eine für Auberginen sehr fettarme Zubereitungsart.

18.11.01 Utee CK

## Gebratene Auberginen mit Tzatziki M

- 4 Auberginen,
- Salz,
- Olivenöl

Für Tzatziki:

2 Dose/n 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 ½ Stunde stehen und "weinen" lassen.

Danach im frischen Wasser ausdrücken, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Auberginenscheiben mit Küchentrepp 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 darunter mischen. Mit Salz abschmecken. Auf die gebratenen Auberginenscheiben Tzatziki geben und in den Kühlschrank stellen.

## Gefüllte Auberginen M

Portion: 4

- 2 groß Auberginen
- 4 Tomaten
- 2 - 3 Zwiebeln
- 1 Paprika

1 gr. Becher Hüttenkäse

geriebener Gouda

Tandoori- Paste (aus China-Läden)

Pfeffer

Salz

frischer Ingwer

je nach Geschmack jede Menge- Knoblauch

Olivenöl

Auberginen aushöhlen und das Fleisch zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebeln, Tomaten und Paprika in Olivenöl dünsten. Den Hüttenkäse untermischen und ein paar Minuten mitbraten, bis er anfängt zu zerlaufen. Mit Ingwer, Knoblauch Pfeffer und Salz abschmecken. In der Zwischenzeit die Auberginen im Backofen in einer Auflaufform ca. 10 Min. vorbacken. Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und von Innen mit Tandoori- Paste bestreichen. Dann die Auberginenhälften mit dem Gemüse füllen und nebeneinander in die Auflaufform zurücklegen. Mit dem Gouda bestreuen und ca. 20 - 30 Min. überbacken.

Kleiner Tipp: nehmt bloß kein Muskatnuss zum würzen - schmeckt schauerhaft!

## Gegrillte Auberginenscheiben mit Tzatziki M

2 Auberginen,

1 Päckchen Magerquark,

- ½ Gurke (geraffelt),
- 3 Knoblauchzehen (gepresst),
- 1 El Dill (fein gehackt),
- 2 El Olivenöl,
- Salz,
- Pfeffer

Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden, salzen, 30 Minuten ruhen lassen, abwaschen und trocknen. Die Auberginenscheiben auf die eingölte 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.

## Gemüse 3 Ei M MOUSSAKA AUS VIGO

4 Groß Kartoffeln  
1 Groß Auberginen  
1 Groß Zucchini  
1 Paprikaschote, rot  
1 Dose Tomaten  
3 Ei Tomatenmark  
3 Ei Tomatenketchup

Paprika  
; Salz  
; Pfeffer, frisch gemahlen  
Petersilie  
Oregano  
Thymian  
1 Gemüsezwiebel  
6 Knoblauchzehen; n. Geschmack

500 g Joghurt

300 g Gouda; geraspelt

3 Eier

1/4 l Sahne

Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini halb durchschneiden, Inneres entfernen und in Streifen schneiden. In Würfel geschnittene Zwiebel anbraten. Tomatenmark, Gewürze, Knoblauch, Tomaten, Zucchini, und Paprika begeben. Die gedünsteten Auberginen ebenfalls hinzugeben und einkochen lassen.

Auflaufform einfetten, die Hälfte der Kartoffeln hineingeben, darauf

die halbe Gemüsemasse geben, wiederholen und mit den verquirlten Eiern, Sahne und Joghurt übergießen. Käse überstreuen.

Ca. 25 Minuten bei 200 °C überbacken.

## Gemüse Paella

4 Personen

200 g Naturreis

2 kleine Zucchini (ca. 250 g)

2 kleine Paprikaschoten (ca. 200 g)

1 mittelgroße Aubergine (ca. 210 g)

1 Zwiebel (ca. 40 g)

200 g weiße Bohnen (Dose)

30 g Sonnenblumenkerne

1 Knoblauchzehe

3/4 l Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Bohnenkraut

Curry

Garen Sie den Reis in 1/2l Brühe. Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut (bei Bildung von Wassertropfen abspülen und trocken tupfen). Währenddessen die Zwiebel schälen, würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in dem heißen Öl bräunen. Waschen Sie nun das Gemüse, und geben Sie es zerkleinert zur Zwiebel. Anschließend gießen Sie mit der restlichen Brühe auf, fügen die Gewürze hinzu und lassen das Ganze 8 - 10 Minuten garen. Mischen Sie den gegarten Reis mit dem Gemüse und den weißen Bohnen, und lassen Sie alles noch 2 Minuten ziehen. Währenddessen werden die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne angeröstet und zum Schluss über der Paella verteilt.

**Pro Person ca.** kcal 372 / 1563 kJ

49 g KH - 9 g Ballastst. - 4 BE ca. - 15 g Fett - 3 g GFS - 6 g EUFS - 6 g

MUFS - 0 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Gemüse Salat im Glas

Die russische Bezeichnung lautet Ikra

Zutaten für Portionen

500 g Zwiebel(n)

1 kg Möhre(n)

3 kg Tomate(n)  
500 g Paprikaschote(n), Farbe nach Belieben  
500 g Aubergine(n)  
250 ml Olivenöl  
2 EL Zucker  
Salz und Pfeffer, schwarzer

## Zubereitung

Gemüse putzen, würfeln und getrennt anbraten. Dann alles in einen großen Topf geben und 90 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und noch heiß in Gläser füllen und sofort verschließen. Kühl und dunkel gelagert hält dieser Salat mehrere Monate.

Der Salat schmeckt zu Kurzgebratenem oder einfach so auf eine Scheibe frisches Weißbrot. Ich mag ihn am liebsten schön gekühlt und finde, er schmeckt wie Sommer in Gläsern.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
18.10.04 pingu41269

## Gemüsepfanne

vegetarisch

Zutaten für Portionen

1 große Zwiebel(n), weiße  
1 Zwiebel(n), rote  
1 Aubergine(n)  
4 Tomate(n) oder geschälte Tomaten aus der Dose  
100 g Kokoscreme  
1 EL Currypaste  
3 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zehe/n Knoblauch, (wahlweise)  
1 Paprikaschote(n), (wahlweise)

## Zubereitung

Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken, Aubergine (und Paprika) in Stücke schneiden und salzen, Tomaten achteln, Kokoscreme in einem Kaffeebecher heißem Wasser auflösen

Zubereitung:

Zwiebeln und Currypaste in heißem Öl in einer großen beschichteten Pfanne anbraten. Auberginen dazu, kurz anbraten lassen. Dann die aufgelöste

Kokoscreme dazu. Nach einer Weile die Tomaten dazugeben und das ganze gar schmoren lassen.

Dazu Reis.

Tipps:

Thailändische Currypaste gibt es in verschiedenen Variationen im Asialaden. Nicht vom strengen Geruch abschrecken lassen, schmeckt wirklich gut. Je nach dem, wie scharf man es möchte einen TL bis einen EL davon verwenden. Kokoscreme gibt es auch (preisgünstig) im Asialaden.

Eignet sich auch für den Wok.

14.4.03 Björk CK

### Griechisches Sommergemüse

500 g Zucchini  
500 g Kartoffeln, vorw. festkochende.  
500 g Auberginen  
2 Zwiebeln  
2 Grüne Peperoni  
750 g Reife Tomaten  
Butter; für die Form  
; Salz  
; Schwarzer Pfeffer  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
1/8 l Olivenöl  
1/8 l ; Wasser

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen. Die Auberginen waschen, die Stielenden abschneiden. Auberginen und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 180 °C (Gas: Stufe 2) vorheizen.

Die Zwiebeln fein schälen und hacken. Die Peperoni waschen, der Länge nach aufschlitzen, entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und von den Stängelansätzen befreien. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit Deckel mit der Butter ausfetten. Die Hälfte der Tomatenscheiben hineinschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Kartoffeln, Auberginen, Zwiebeln und Peperoni mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Tomatenscheiben verteilen.

Die Petersilie und den Dill abspülen, trockenschüttelnd und sehr

fein hacken. Die Kräuter auf das Gemüse streuen. Zum Schluss die restlichen Tomatenscheiben darauf legen.

Den Gemüsetopf mit dem Öl und Wasser übergießen und das Gemüse in einer geschlossenen Form im Backofen auf der mittleren Schiene 1 1/2 bis 2 Stunden garen. In den letzten 30 Minuten den Deckel abnehmen.

## Joghurt mit Aubergine M

### Baigan Raita

6 Portionen

7 EL Öl (+/- nach Bedarf)  
1 kleine Aubergine

300 g Joghurt, natur

½ TL Salz

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen, geröstet

½ TL Chilipulver

### Zubereitung

1. Öl in einem Karai (das indische Pendant zum chinesischen WOK) erhitzen und die Auberginenstücke schmoren, bis sie braun sind. Abtropfen lassen.

2. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben und gründlich mischen.

3. Geschmorte Auberginenstücke in eine Schüssel füllen und mit dem gewürzten Joghurt übergießen. Kalt stellen.

## Kaltes Auberginengratin mit Tomaten

Zutaten für 10 Portionen

1.25 kg Aubergine(n), in dünne Scheiben geschnitten

1 EL Kräuter, gemischt, (Thymian, Rosmarin, Oregano)

1 EL Salz

120 ml Olivenöl

1.75 kg Tomate(n), feste, in dünne Scheiben geschnitten.

## Zubereitung

Das Rohr auf 200 Grad vorheizen. Die Grillpfanne des Ofens gut mit Olivenöl ausstreichen.

Die Auberginenscheiben in einer großen Schüssel zusammen mit den Kräutern, 1 Teelöffel Salz, und 80 ml von der Menge an Olivenöl ordentlich vermischen.

In der vorbereiteten Pfanne legt man abwechselnd übereinander liegende Reihen von Auberginen- und Tomatenscheiben. So dicht wie möglich einreihen, damit das Gemüse hineinpasst.

Mit dem übrigen Öl beträufeln. Das restliche Salz überstreuen.

In den Ofen schieben und 45 Min backen. Gelegentlich das Gemüse vorsichtig in den austretenden Gemüsesaft hineindrücken. Nach 45 Min die Pfanne mit Alufolie abdecken und weitere 30 Min backen.

Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Kühl, bitte nicht kalt! servieren. Schmeckt auch bei Zimmertemperatur.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.10.04 Quargl CK

## Kichererbseneintopf

- 1 kg Auberginen
- 2 lg Zwiebeln
- 4 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomaten (ca. 400 g)
- 100 g Kichererbsen, eingeweicht, Gekocht und abgetropft oder
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 425 g)
- ; Salz
- ; 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 Küchenkrepp 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.

## Knoblauch Auberginen

Zutaten für 2 Portionen



6 Zehe/n Knoblauch  
1 Bund Thymian  
Öl (Olivenöl)  
2 Aubergine(n)  
Salz  
Pfeffer  
5 Tomate(n)  
1 Bund Basilikum  
1 Prise Zucker

Knoblauch in Stifte schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen mehrere Stunden im Olivenöl marinieren. Auberginen streifig abschälen und mit Knoblauch spicken. Salzen und pfeffern. In eine Auflaufform setzen und mit dem restlichen Öl übergießen. Die Thymianzweige dazwischen legen. 1 Stunde bei 200°C im Ofen garen. Tomaten würfeln und mit 4 EL Olivenöl, gehacktem Basilikum, Pfeffer, Salz und Zucker mischen. Auberginen in dicke Scheiben schneiden und mit den Tomaten anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
10.05.02 kleine Hexe

## Marinierte Auberginen

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Aubergine(n)  
2 EL Öl  
125 g Tomate(n), (passiert)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
½ TL Oregano, (getrocknet)  
½ Bund Petersilie, (glatt)

## Zubereitung

Auberginen vom Stängelansatz befreien, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Etwa zehn Minuten in Salzwasser legen, trocken tupfen und die Auberginen in Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel unter gelegentlichem Wenden darin goldbraun braten. Tomaten hinzufügen. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und zu dem Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und einmal aufkochen lassen.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten und abkühlen lassen. Petersilie abspülen, trocken tupfen, fein hacken und über die Auberginen streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
08.10.04 Dragonfly-Lady

## Marinierte Auberginen I I

Zutaten für Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 4 EL Öl (fruchtiges Olivenöl)
- 1 TL Zucker, (knapp)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Petersilie, glatt, gehackt
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Aubergine (ev. gesalzen, gewaschen, getrocknet) in Scheiben im Backofen etwa 20/25 Minuten grillen. Dabei zweimal mit Olivenöl bestreichen.

Je länger die Bräunung dauert, desto besser karamellisiert der Zucker in der Aubergine (...hab ich gelesen...).

Dann einen Tag in Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer (von beidem nur sparsam) ziehen lassen.

Die Auberginenscheiben können nach dem Grillen durchaus etwas trocken sein - das gibt sich durch das Marinieren!

Ideal auf einem italienischem Vorspeisen-Teller!

20.9.02 Rosmarin CK

## Mariniertes Gemüse

Zutaten für Portionen

- 150 g Zwiebel(n), edler: Schalotten
- 3 Paprikaschote(n), rote
- 250 g Champignons
- 300 g Zucchini
- 1 Aubergine(n)
- Für die Marinade:
- 1 Zehe/n Knoblauch

2 Bund Petersilie  
1 Zweig/e Rosmarin  
1 Zweig/e Thymian  
125 ml Essig (Rotweinessig)  
125 ml Öl (Olivenöl)  
½ Zitrone(n), den Saft  
10 Körner Pfeffer  
1 TL Salz  
1 EL Zucker  
1 Lorbeerblätter  
evt. gekörnte Gemüsebrühe

## Zubereitung

Marinade:

1/4 l Wasser + restliche Marinadenzutaten 10 min in geschlossenem Topf simmern lassen, dann durch ein Sieb abgießen, sehr kräftig abschmecken. Während die Marinade köchelt, Gemüse putzen und in essfähige + dekorative Häppchen schneiden. (Aubergine vorher evt. salzen und abspülen, damit nicht so bitter)

Gemüse in der gefilterten Marinade bissfest kochen (Zwiebeln und Paprika ca. 10-15 min, das andere so 8-10 min).

Gemüse in einer Schüssel anrichten, Marinade ggf. noch mal nachwürzen und heiß darüber geben (für Geschirrsparer und andere Faule: Einfach im Topf lassen ;-))

Über Nacht im Kühlschrank oder (optimal) im kalten Keller durchziehen lassen.

Lecker mit einem guten Wein nach heißem Sommertag, auch gut als "Grillbeilage". Knoblauch kann auch mehr ;-), und natürlich geht das ganze auch mit nur einer Gemüsesorte

20.7.03 Hike CK

Dieses Gemüse schmeckt echt super, ich habe allerdings noch eine Flasche Olivenöl dazugegeben, weil ich fand, dass es so zuwenig Flüssigkeit ist. Anschließend habe ich das Ganze heiß in Marmeladengläser gefüllt, um es länger aufzuheben. Und jetzt essen wir das immer mal so dazu.

schmeckt sogar meinen Mann, denn der mag es eh nicht so sauer. Allerdings ist es mit dem zusätzlichen Öl etwas fett, aber das macht nichts.

Ig

14.09.03 Wanda CK

## Marokkanischer Kichererbsen Eintopf

Zutaten für 12 Portionen

3 Zwiebel(n)  
4 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
500 g Möhre(n)  
3 m.- große Zucchini  
2 m.- große Aubergine(n)  
3 Dose/n Kichererbsen, (850 ml)  
8 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomen, 425 ml)  
2 TL Koriander, gemahlen  
2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen  
2 TL Piment, gemahlen  
2 Liter Gemüsebrühe, (Wasser und Instantbrühe)  
1 Bund Petersilie, gehackt

## Zubereitung

So wird's gemacht: .... die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und im Öl glasig anschwitzen. Die Möhren in kleine Stücke schneiden und kurz mitbraten lassen. Mit den Kichererbsen ablöschen und die Brühe oder das Wasser mit der Gemüsebrühe dazugießen. Die Zucchini und Auberginen in kleine Würfel schneiden und hineinschütten. Aufkochen und die Gewürze dazu geben. Würzen mit Salz und Pfeffer. 10 Minuten vor der Essensausgabe die Tomatenstücke hineingeben und durchkochen lassen. Erst zum Abschluss die gehackte Petersilie unterheben.  
Als Beilage gebe ich Fladenbrot dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
13.09.04 Cookiejens

## Moussaka 4 Ei M

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

800 g Kartoffeln,  
2 Auberginen,  
etwas Kräuter  
Olivenöl zum Braten,  
300 g Spinat (gedünstet),  
5 Fleischtomaten,

4 Ei (getrennt),

1 EL Butter,

1 EL Mehl,  
etwa ¼ l Milch,

etwas Muskat,  
1 TL Gemüsebrühe (Extrakt),  
evtl. etwas Salz,

100 g Parmesankäse (frisch gerieben),  
1 Zitrone

### Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen, evtl. pellen und in Scheiben schneiden. Auberginen quer in Scheiben schneiden, in Öl vorsichtig anbraten und mit Kräutersalz würzen. Fleischtomaten in Scheiben schneiden. In gemischten Schichten Kartoffeln, Spinat, Auberginen und zuletzt die Tomaten in eine Auflaufform geben. Für eine Bechamelsauce Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und mit der Milch ablöschen. Dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren. Mit Muskat, Gemüsebrühe und Salz abschmecken. Käse, Eigelb und Zitronensaft in die Sauce mischen. Zuletzt Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unter die Sauce ziehen. Über das Gemüse gießen und bei 220 °C ca. 35 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Dazu Vollkornbrot und Salat servieren.  
Reformhaus Kurier 10/02

## Paprika Auberginen Gemüse mit M Gorgonzola

Zutaten für 2 Portionen

2 große Kartoffeln  
2 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 große Aubergine(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 große Zwiebel(n)  
6 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Thymian, frisch (o. 1/4 TL Thymian, getrocknet)  
1 EL Öl

250 g süße Sahne

150 g Käse (Gorgonzola)

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser in ca. 30 Min. weich kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Aubergine waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl erhitzen, das Gemüse darin bei starker Hitze ca. 5 -10 Min. unter

Rühren braten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Öl ausfetten und die Kartoffelscheiben hineinlegen, salzen und pfeffern. Paprika - Auberginengemüse darauf schichten. Die Sahne erhitzen und den Gorgonzola darin schmelzen, würzen und über das Gemüse gießen. Im Backofen etwa 10 Min. goldbraun gratinieren. Guten Appetit!!!

13.8.02 Shajioko CK

## Paprika Auberginen Walnuss Kaviar

2 Tassen

1 Aubergine, geschält in kleinen Würfeln  
2 rote Paprikaschoten- geputzt, gewürfelt  
2 grüne Paprikaschoten geputzt, gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt  
4 Knoblauchzehen, zerdrückt  
3 getr. rote Chillies (Birdseye)  
50 ml Olivenöl  
½ TL Salz  
¼ TL Paprika edelsüß  
2 EL Dillgrün, fein geschnitten  
½ c Walnusskerne, geröstet  
2 EL Olivenöl

In einem großen Topf Aubergine, Paprikawürfel, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Olivenöl vermengen. Ohne Deckel auf niedriger bis mittlerer Hitze 40-45 Minuten garen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Die Mischung sollte weich und dunkel sein.

Salz, Paprika und Dill untermischen. Unter Rühren weitere 5-10 Minuten kochen.

Gemüse und Walnusskerne in der Küchenmaschine zu einem groben Püree verarbeiten, dabei nach und nach die restlichen 2 EL Olivenöl zugeben.

Abkühlen lassen, mit Salz abschmecken. Mit Crackern oder frisch aufgebackenem Fladenbrot servieren.

Anmerkung: Das Original verwendet ¼ TL zerdrückte getrocknete Chilis.

Die 3 Birdseye- Chillis verleihen dem Gericht eine leichte Schärfe; Menge nach Geschmack anpassen.

## Provenzalischer Zucchettiauflauf M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Zucchini (Zucchetti)

2 EL Margarine

1 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

3 Zehe/n Knoblauch

4 Tomate(n), fleischige

2 TL Kräuter, provençal

1 Becher saure Sahne

1 dl Rahm

3 EL Paniermehl

1 Bund Petersilie

einige Basilikum - Blätter

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

### Zubereitung

Die Zucchetti ungeschält in gut fingerdicke Stängelchen schneiden. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken. 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne schmelzen, die Zwiebel und die Knoblauchzehen glasig dämpfen. Dann die Zucchetti begeben und zugedeckt auf mittlerem Feuer knapp weich dämpfen (ca. 10 Minuten). Mit 1 Teelöffel Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und in eine gefettete Auflaufform einfüllen.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Mit den Provençal-Kräutern würzen und über die Zucchetti verteilen.

Den sauren Halbrahm und mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und möglichst gleichmäßig über die Zucchetti-Tomaten-Masse verteilen. Die restliche Margarine in einem Pfännchen schmelzen. Paniermehl, 1 Knoblauchzehe gepresst, Petersilie und fein gehackte Basilikumblätter beifügen, gut mischen und über den Auflauf verteilen.

Bei 200 Grad 20-25 Minuten in der Mitte des Ofens gratinieren.

Dieser Auflauf kann auch mit Auberginen zubereitet werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.10.04 Bibber CK

## Ratatouille I

6 Personen

500 g Auberginen  
500 g Gemüsegurken  
250 g Zucchini  
250 g Tomaten  
250 g Paprikaschoten  
1 Zwiebel (40 g)  
2 zerdrückte Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Gewürze:  
Salz  
Pfeffer  
1/2 TL Rosmarin  
1/2 TL Basilikum

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, und rösten Sie sie mit dem Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren. Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie nun die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Die Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln. Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen.

**Pro Person** ca. kcal 52 / 219 kJ

6 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 0 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS -  
0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Ratatouille II M

Zutaten für Portionen  
400 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
5 EL Öl  
2 Paprikaschote(n), rote und gelbe  
300 g Aubergine(n)  
800 g Tomate(n), geschälte (aus der Dose)  
300 g Zucchini  
125 ml Brühe  
Salz und Pfeffer  
2 EL Zucker  
1 Bund Thymian  
1 Bund Petersilie, glatte  
40 g Parmesan, gerieben

## Zubereitung



Die Zwiebel pellen, halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl glasig dünsten.

Paprikaschoten und Aubergine putzen und waschen. Paprika würfeln, Aubergine längs vierteln und in Scheiben schneiden. Beides zu den Zwiebelscheiben geben und 5 Minuten dünsten lassen.

Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben.

Die Tomaten mit Saft und der Brühe zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, zugedeckt 7 Minuten dünsten.

Die Kräuter fein hacken und unter das Gemüse heben. Ratatouille mit Parmesan servieren.

1.7.02 Capri CK

### Ratatouille mit Datteln

Sebha del Hdari

Zutaten für Portionen

4 EL Öl (natives Olivenöl extra)

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

3 Tomate(n), grob gehackt

1 Zweig/e Rosmarin, frisch

1 Lorbeerblätter

4 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 Aubergine(n), gewürfelt

2 Zucchini, gewürfelt

100 g Datteln, entsteint und gehackt

2 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz

Pfeffer, schwarz

2 EL Mandeln, Mandelblättchen, geröstet (ohne Fett)

### Zubereitung

Backofen auf 190°C vorheizen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und die Paprikaschote in 3-4 Minuten darin weich schmoren. Die Tomaten, den Rosmarin, das Lorbeerblatt und den Knoblauch zufügen, beiseite stellen. In einem anderen Topf die restlichen 2 EL Olivenöl erhitzen und die Aubergine und die Zucchini bei Mittelhitze in 3-4 Minuten

goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten. Die Aubergine, die Zucchini, die Datteln und das Paprikapulver in die Kasserolle geben, alles gut vermischen. In ein ofenfestes Gefäß mit Deckel füllen und 25-30 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse weich ist. Aus dem Ofen nehmen, den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ratatouille mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

18.4.01 Rebekka D.

### Ricotta Auberginen Terrine M

Portion: 1

500 g Auberginen  
5 El Olivenöl  
; Salz  
; Pfeffer  
300 g Tomaten  
8 Scheibe Gelatine

400 g Ricotta- Frischkäse

200 ml Schlagsahne

1 El Balsamessig

(\*) Kastenform, 25 cm Länge.

Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. In 4/5 vom Öl anbraten, würzen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Mit Salz und Pfeffer würzen,

Gelatine in kaltem Wasser 20 Minuten einweichen.

Käse mit Sahne verrühren. Mit Essig, restlichem Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen und unter die Käsecreme rühren.

Eine rechteckige Kastenform mit Auberginenscheiben auslegen. Käsecreme, Tomaten und Auberginen einschichten. Mit Auberginenscheiben abdecken und gut durchkühlen lassen.

## Sizilianisches Gemüse

Mediterrane Gemüse, abgeschmeckt mit Aceto und Honig

Zutaten für Portionen

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 EL Honig
- 1 EL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel(n), rot
- 1 Zwiebel(n) (Gemüse-)
- 3 Tomate(n), reif

### Zubereitung

Gemüse waschen, in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Tomaten in Würfel, absalzen. Gemüse in heißem (!) Olivenöl anbraten, in der Reihenfolge: Zwiebel, Paprika, Zucchini, Aubergine, immer nach 1-2 Min. das nächste Gemüse. Ganz zum Schluss die Tomaten, Hitze reduzieren. Ca. 5 -10 Min. garen, je nachdem, wie bissfest das Gemüse sein soll.

Am Ende Honig und Aceto hinzugeben (kann auch nach Geschmack mehr oder weniger sein), salzen und pfeffern.

4.4.01 Polemos75 CK

## Toskanische Auberginen M

Melanzane Parmesan

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Aubergine(n)
- 0.2 kg Parmesan, frisch, gerieben
- Basilikum
- 850 g Fleischtomate(n), aus der Dose
- Zwiebel(n)
- Knoblauch
- Mozzarella
- Salz
- Öl, zum Frittieren

## Zubereitung

Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen, in eine Schüssel geben, mit einem Deckel so zudecken, dass sie gequetscht werden (mit Druck). Nach einiger Zeit sind Wasser und Bitterstoffe aus den Auberginenscheiben ausgetreten.

Die Tomaten und den Saft zusammen mit Basilikum und den fein gehackten Zwiebeln und etwas Knoblauch kochen. Die Auberginenscheiben frittieren oder anbraten. In eine Auflaufform die Soße aus dem Sud gießen. Die Auberginenscheiben in der Auflaufform einfach flach auslegen, salzen und eine Schicht Parmesan darauf geben. Wieder eine neue Schicht Auberginenscheiben, gesalzen, darauf legen, wieder mit Parmesan beschichten. Auf die letzte Schicht Auberginenscheiben entweder Mozzarellascheiben oder Parmesan geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 bis 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.02.05 Byscha CK

## Za'luk

Aubergine und Tomaten nach marokkanischem Rezept

Zutaten für 2 Portionen

2 Aubergine(n)

4 Tomate(n)

½ Zwiebel(n)

Olivenöl

½ Zitrone(n)

Salz

Oregano

Knoblauch

## Zubereitung

Die Auberginen in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit viel Wasser und ein bisschen Salz für ca. 30 Minuten kochen. Abgießen und mit einem Löffel oder einer Gabel pürieren. Die Tomaten mit kochendem Wasser kurz übergießen, bis die Schale platzt. Dann trocknen, schälen und in Würfel schneiden.

In eine Pfanne die gehackten Zwiebeln mit Oregano, Knoblauch und Olivenöl geben und anbraten. Die Auberginen dazugeben und kurz anbraten, dann die Tomaten mit ein bisschen Zitronensaft und Wasser hinzugeben. Auf kleiner Flamme kochen, bis das Wasser fast verdunstet ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
26.04.05 Rumburuk

## Fisch

### Auberginen Thunfisch Creme

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Aubergine(n)
- 1 Dose/n Thunfisch, in Öl
- ½ Chilischote(n)
- 1 Zitrone(n)
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Auberginen unterm Ofengrill weich garen. Dabei mehrmals wenden, damit sie nicht anbrennen. Sobald die Auberginen gar sind, Haut abziehen. Thunfisch mit dem Öl, dem Auberginenfruchtfleisch, Zitronensaft, Chilischote, Ingwer und 1 Prise Salz pürieren.

In eine Schale geben und mit gerösteten Bauernbrot servieren

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
06.12.04 Molly43

### Gedünsteter Rotbarsch M

auf provenzalische Art

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stange/n Lauch
- 1 Aubergine(n)
- 1 Zucchini
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Tomate(n)

400 g Rotbarschfilet

1 EL Zitronensaft

### 3 EL Butter

Salz  
Zucker  
Pfeffer, aus der Mühle

### 500 ml Fischfond

400 ml Gemüsebrühe  
1 Schalotte(n)  
100 ml Wein, weiß  
150 g Muschel(n) (Venusmuscheln, TK- Produkt)  
0.1 g Safranfäden

### 3 EL Crème fraiche

### Zubereitung

Den Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Paprika putzen, halbieren, waschen, die Kerne entfernen und Schote in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, enthäuten und in Würfel schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2 EL Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Den Lauch, die Aubergine, den Zucchini und die Paprika dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Das Ganze mit dem Fischfond begießen und der Gemüsebrühe nachgießen. Danach den Fisch und die Tomaten dazugeben und ca. 10 Min. dünsten. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein angießen. Die Muscheln dazugeben und ca. 8 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Safran und Crème fraiche unter die Sauce rühren. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Das Gemüse mit dem Fisch auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garniert servieren.

Brennwert p. P.: 414

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.07.04 priese

Gefüllte Seezungenröllchen mit 1 Ei + 1 Eigelb M

Rieslingsauce

Zutaten für 2 Portionen

400 g Seezunge(n) - Filet

200 ml Fischfond

1 EL Öl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

Für die Farce:

200 g Lachsfilet

1 Ei

25 g Butter, weiche

1/8 Liter Sahne, kalte

20 g Trüffel, schwarze

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

Für die Sauce:

20 g Schalotte(n)

50 ml Wein, Riesling

1 cl Wermut, Noilly Prat, trockener

200 ml Fischfond

1/8 Liter Sahne

Zitronensaft

1 Eigelb

10 g Butter, in Stückchen

Cayennepfeffer

Salz

80 g Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

150 g Zucchini

100 g Tomate(n)

120 g Paprikaschote(n), gelbe

150 g Aubergine(n)

100 ml Fischfond

2 EL Olivenöl

1 EL Kräuter, gehackte (Basilikum, Thymian, Petersilie)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung

Für die Farce das Lachsfilet klein schneiden. Das Ei untermischen, salzen, pfeffern, zudecken und gut durchkühlen lassen.

Alles auf einmal im Mixer pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen, erneut kalt stellen. Butter und Sahne nach und nach untermischen. Abschmecken. Die Trüffel klein würfeln, unter die Farce mischen und kühl stellen.

Für die Sauce die Schalotte schälen, fein würfeln und in eine Kasserolle geben. Den Wein und den Noilly Prat zugießen und aufkochen. Den Fond zugießen und um 1/3 reduzieren. Die Sahne einrühren und bei niedriger Hitze zu einer cremigen Konsistenz kochen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Eigelb mit etwas heißer Sauce verrühren und mit den Butterstückchen in die Sauce rühren. Warm halten. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufmixen.

Für die Ratatouille Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen. Die Tomaten häuten, Stielansatz und Samen entfernen. Von den Paprikaschoten Samen und Scheidewände, von der Aubergine den Stielansatz entfernen. Das Gemüse klein würfeln.

Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse zugeben, die Hitze reduzieren und den Fond angießen. Alles in 6 - 7 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, warm stellen.

Die Fischfilets salzen und pfeffern. Die Lachsfarce in einen Spritzbeutel mit Lochtülle Nr. 12 füllen und auf die Filets spritzen. Jedes Filet eng aufrollen, die Füllung darf aber nicht austreten. Mit Küchengarn zusammenbinden.

Den Fond mit dem Öl aufkochen, die Hitze verringern. Die Seezungenröllchen hineinsetzen, zudecken und 5 bis 7 Minuten pochieren, der Fond darf keinesfalls kochen. Herausheben, das Garn entfernen.

Mit der Sauce und der Ratatouille anrichten, mit Basilikum belegen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

05.01.05 Judith

## Gemüsepfanne mit Garnelen ( Majo )

Zutaten für Portionen

300 g Garnele(n), küchenfertig, Darm entfernt und geputzt

1 Zehe/n Knoblauch

2 Paprikaschote(n), rot und gelb

1 Aubergine(n)

1 Zucchini

2 EL Olivenöl

4 EL Miracel Whip Balance ?\*

4 TL Kräuter, italienisch (TK)

125 ml Wasser



## Zubereitung

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Aubergine in kleine Würfel, Zucchini in dünne Scheiben teilen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin je Seite ca. 2 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit den Knoblauch mitdünsten. Die Garnelen herausnehmen und beiseite stellen. Vorbereitetes Gemüse im Bratöl unter gelegentlichem Wenden einige Minuten braten, sodass es noch Biss hat. Salatcreme, Kräuter und 125 ml Wasser zufügen und kurz aufkochen lassen. Garnelen mit Knoblauch unterheben und erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.04.05 vanessa987

?\* nehme eigene/ selbst hergestellte Majonäse, Hans60

## Gemüse Thunfisch Auflauf 2 Ei

### Ibu's

Zutaten für Portionen

2 kleine Zucchini

5 m.- große Kartoffeln

2 große Tomate(n)

1 Aubergine(n)

1 Dose/n Thunfisch, natur

1 Glas Kapern

2 Zwiebel(n)

### 2 Ei

1 EL Oregano

1 TL Zimt

250 ml Bechamelsauce

6 EL Tomatenketchup

Tabasco oder gemahlene Chili

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Bechamelsauce, Ketchup, Eier und die Gewürze verrühren und herzhaft abschmecken. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln. Zu unterst die Zucchini geben. Darauf Thunfisch, Kapern und Zwiebeln. Dann folgen die Kartoffeln, die Tomaten und zum Schluss die Aubergine. Auf jede Schicht etwas von der Sauce geben. Bei 160-180 Grad im Umluftofen mind. 45 min backen.

30.9.02 Käthe CK

## Pfeffer Lachs mit Ratatouille

Zutaten für Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Paprikaschote(n), gelbe
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 100 g Aubergine(n)
- 1 kleine Zucchini
- 250 g Tomate(n)
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 Zehe/n Knoblauch, feingehackte
- 2 Zweig/e Thymian, feingehackte
- 200 g Lachsfilet, (2 a 100g ohne Haut)
- 1 TL Pfeffer - Körner, rosa
- 3 TL Pfeffer - Körner, schwarze
- Salz

## Zubereitung

Backofen auf 120°C vorheizen. Paprika, Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Paprika in ca. 2 cm gr. Würfel, Aubergine in ca. 1 cm große Würfel und Zucchini in feinen Scheiben schneiden.

Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen, kalt abspülen, häuten, vierteln, entkernen und grob hacken.

1 TL Öl erhitzen. Paprika, Aubergine und Zucchini darin ca. 3 min unter rühren braten. Tomaten, Essig, Knoblauch und Thymian untermischen. Ratatouille kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 5 bis 6 min bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Pfefferkörner grob zerdrücken und Lachsfilets darin wenden.

Restliches Öl in einer Ofenfesten Pfanne erhitzen. Lachsfilets von jeder Seite kurz anbraten und im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 10 min fertig garen.

Pfeffer-Lachs auf Ratatouille anrichten

**Brennwert p. P.: 250**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.05.04 Saeros CK

## Schollenröllchen mediterran M

Zutaten für 4 Portionen

### 8 Fischfilet (Schollenfilet)

2 m.- große Aubergine(n)  
2 m.- große Paprikaschote(n), rot  
2 m.- große Zucchini  
1/8 Liter Gemüsebrühe  
2 EL Pesto

### 50 g Parmesan

4 EL Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Majoran  
1 große Zwiebel(n), blaue Gemüsezwiebel  
1 Zitrone(n)  
Salz und Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch

## Zubereitung

Schollenfilet unter kaltem Wasser abspülen. Trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Nun Auberginen, Paprika und Zucchini in kleine Würfel, Zwiebel in dünne Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken. In eine hohe Pfanne Olivenöl geben, Zwiebel und Knoblauch andünsten, das restliche Gemüse zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und noch ca. 5-7 Minuten köcheln lassen. Die kleingehackten Kräuter kurz vor Ende der Kochzeit unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Nun Schollenfilet mit Pesto (frisch selber gemacht oder aus dem Glas) bestreichen, aufrollen und mit der offenen Seite nach unten auf das Gemüse legen. Schollenröllchen nochmals mit Pesto bestreichen, Parmesan darüber streuen und bei 200° ca. 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.02.05 Tikus

## Überbackener Rotbarsch mit Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Port. Rotbarschfilet (à 200g)

250 g Kirschtomate(n)  
500 g Zucchini  
1 Aubergine(n)

3 Stange/n Sellerie  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Tomatenmark  
250 g Mozzarella  
1 Zitrone(n), den Saft davon  
Salz und Pfeffer  
25 g Kräuter, italienische (TK)  
4 EL Olivenöl  
Basilikum

Fisch abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Aubergine in Stücke schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen. Zucchini ebenfalls in Stücke, Sellerie in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch zerdrücken und mit Zucchini, Aubergine, Sellerie und den Kräutern in 3 EL Olivenöl ca. 10 Minuten dünsten. Tomatenmark und die halbierten Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausstreichen, das Gemüse und den Fisch hinein geben, mit Mozzarellascheiben bedecken und mit etwas Basilikum bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 Minuten garen.

**Brennwert p. P.: 450**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.01.05 Schmunzelchen

## Fleisch

## Geflügel

### Aubergine Kartoffel Hähnchen Ofenpfanne

Portion: 4

1 sm Aubergine

#### 4 Hähnchenschenkel

1 El Paprikapulver, edelsüß

2 El Olivenöl

400 g Kartoffeln; gekocht in Scheiben

500 g Tomaten; geachtelt

1 Gelbe Paprikaschote entkernt, in Streifen

1 Grüne Peperoni; entkernt in Streifen

2 sm Zwiebeln; gehackt

## 1 El Butter

Aubergine in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenschenkel mit Salz und Paprikapulver einreiben, in der Hälfte vom heißen Öl kräftig anbraten.

Kartoffeln, Tomaten, Aubergine, Peperoni und Zwiebel in eine mit dem restlichen Öl ausgefettete Form legen, Hähnchenschenkel draufsetzen.

Im Ofen bei 180 Grad 35 Minuten garen.

## Auberginenauflauf Hähnchen M

Portion: 4

2 El Olivenöl

1 lg Dose Auberginen

1 sm Dose Tomaten

½ gebratenes Hähnchen

Pfeffer

Salz

Basilikum

Rosmarin

1 -2 Knoblauchzehen

ca. 200 g mittelalter Gouda

Eine Auflaufform mit 1 El. Öl einpinseln. Auberginenstücke abtropfen lassen, mit den etwas zerkleinerten Tomaten (einschließlich Saft) und dem enthäuteten, in Stücke geschnittenen Hähnchen mischen. Kräftig würzen (Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin). In die Auflaufform füllen. Den Käse grob raspeln, über den Auflauf streuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad 20 Minuten backen lassen.

Dazu Baguette.

## Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse

Zutaten für Portionen

1 Hähnchen, à 1,75 kg

150 ml Öl (Olivenöl, kaltgepresst)  
½ Zitrone(n)  
einige Thymian - Zweige, frische  
450 g Kartoffeln, kleine, neue  
1 Aubergine(n), in 2,5 cm große Würfel geschnitten  
1 Paprikaschote(n) rot, geviertelt  
1 Knolle/n Fenchel, geputzt und geviertelt  
8 Zehe/n Knoblauch, in der Schale  
Salz, grobes aus der Mühle

## Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Hähnchen mit Olivenöl einreiben und pfeffern. Die halbe Zitrone zusammen mit ein paar Thymianzweigen in die Bauchhöhle schieben.

Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in einen großen Bräter legen und etwa 30 Minuten braten. Dann aus dem Ofen nehmen und salzen, wenden und mit dem Bratensaft begießen.

Die Kartoffeln in dem Bratensaft wenden und rings um das Hähnchen legen. Den Bräter wieder in den Ofen stellen und weiterbraten.

Nach 30 Min. Aubergine, Paprika, Fenchel und Knoblauch in den Bräter legen, mit dem restlichen Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Gegebenenfalls den restlichen Thymian hinzufügen.

Weitere 30-50 Minuten garen, dabei das Gemüse gelegentlich mit dem Bratensaft begießen und wenden.

Mit einer scharfen Messerspitze die Garprobe zwischen Keule und Brust machen.

Bleibt der austretende Saft klar, ist das Hähnchen gar.

Das Gemüse soll bissfest und hellbraun sein.

Fleisch und Gemüse im Bräter servieren oder das Gemüse auf einer Platte anrichten und das tranchierte Hähnchen darauf legen.

Den Bratensaft, nachdem das Fett abgeschöpft wurde, separat in einer Sauciere servieren.

21.2.02 Judithchen CK

## Coq au vin , Hähnchen

Zutaten für Portionen

400 g Aubergine(n)

Salz

150 g Schalotte(n)  
1 Zehe/n Knoblauch

### 1.2 kg Hähnchen

4 EL Öl (Olivenöl)  
Pfeffer  
1 TL Kräuter der Provence, getrocknete  
250 ml Wein, rot, trockener  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Zucchini

### Zubereitung

Aubergine putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreut einige Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Hähnchen waschen und trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenteile darin rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen und herausnehmen. Auberginenscheiben zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett anbraten. Die Hähnchenteile wieder hinzufügen und alles mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser und Rotwein ablöschen. Zugedeckt ca. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Zucchini und Paprika waschen und klein schneiden. Nach der Hälfte der Garzeit zum Hähnchen geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.7.02 Callista CK

### Gebackene Putenrouladen M

Zutaten für Portionen

#### 4 Putenschnitzel

$\frac{1}{2}$  Glas Oliven, schwarze  
4 große Fleischtomate(n)  
750 g Kartoffeln (Frühkartoffeln)  
1 Aubergine(n)  
2 Zucchini  
200 g Feta-Käse

#### 300 g Frischkäse

Salz und Pfeffer  
Kräuter der Provence  
Olivenöl

## Zubereitung

Oliven entkernen und fein hacken, Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, die Kerne entfernen und klein schneiden. in einer Schüssel die Oliven und die Hälfte der Tomaten mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ungeschälten Frühkartoffeln waschen und in grobe Scheiben (ca. 1 cm Dicke) schneiden und mit Schale in Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind. Salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

Die Aubergine und die Zucchini würfeln und in Olivenöl andünsten, dann die restlichen Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Beiseite stellen.

Die Putenschnitzel vorsichtig flach klopfen, salzen und pfeffern. Ca. die Hälfte der Frischkäsemischung einseitig auf den Schnitzeln verteilen, glatt streichen und anschließend zu Rouladen rollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Rouladen so verteilen, dass zwischen ihnen Platz bleibt.

Die Kartoffelscheiben in den Freiräumen verteilen und das Gemüse darauf geben. Die restliche Frischkäsemischung auf das Gemüse streichen und mit dem feingewürfelten (oder zerriebenen) Feta überstreuen. Die freiliegende Fleischseite der Rouladen mit Olivenöl beträufeln und Kräuter der Provence darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 45 min. backen.

Anmerkung: Die Angaben der Zutatenmengen sind geschätzt, da das Rezept von mir stammt und ich noch nicht nachgewogen habe. Daher vor allem die Menge der Kartoffeln und des Gemüses nach Geschmack variieren. Guten Appetit!

12.4.04 Rammi CK

## Hähnchen nach Beduinenart

Zutaten für 4 Portionen

### 1 Hähnchen

1 große Zwiebel(n)

2 Tomate(n)

3 m.- große Kartoffeln

1 kleine Aubergine(n)

2 Paprikaschote(n), grün

1 Dose/n Tomatenmark

Wasser

200 g Reis (vorzugsweise Basmati)

10 EL Öl



## 2 TL Fleischbrühe (Instant)

2 EL Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebel vierteln, Tomate, Aubergine und Paprika klein schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchen zerteilen, salzen und pfeffern, in der Hälfte des Öls scharf anbraten. Geviertelte Zwiebel, kleingeschnittene Tomate, Auberginenwürfel, Paprika, und Kartoffel zugeben und mitbraten. Tomatenmark und Fleischbrühpulver zufügen und alles ca. 1 Stunde schmoren lassen.

In einem zweiten Topf den Rest des Öls erhitzen, den trockenen Reis zugeben und im Öl 5 Minuten anrösten. 2 EL Salz in 1 Liter Wasser geben, den Reis damit ablöschen und alles solange quellen lassen, bis der Reis fertig ist (ca. 15 Minuten).

Die Hähnchenstücke mit der Soße auf dem Reis anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.11.04 jfr-1504

## Hähnchenbrust Toskana

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Hähnchenbrüste, mit Knochen

1 Aubergine(n)

1 Zucchini

1 Porree

5 Tomate(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 TL Gemüsebrühe, Instant

### 3 TL Hühnerbrühe, Instant

Salz und Pfeffer

Kräuterling (e) z. Streuen (z.B. Gartenkräuter)

Olivenöl, Zitronensaft

### Zubereitung

Das Fleisch salzen und pfeffern, mit Olivenöl bestreichen und Kräuterlinge darüber streuen, bei 200° C 90 Minuten im Backofen garen.

Die Aubergine in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln.

Zucchini waschen (eventuell schälen) und würfeln, Porree waschen, längs halbieren und klein schneiden. Tomaten überbrühen und abziehen, in Würfel schneiden.

Auberginen abwaschen und in Stücke schneiden.

Knoblauch hacken und in Olivenöl anbraten, das Gemüse dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kräuterlingen würzen.

Nach 10 Min. mit Wasser (oder Weißwein) ablöschen und die Brühe dazugeben, 30 Min. schmoren lassen.

Zum Schluss Basilikum und Rosmarin dazu, eventuell noch mal abschmecken und noch mal 5 Min. ziehen lassen.

Dazu passen Röstis oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.08.04 Smoerebroed

Superlecker, bei uns gibt's dieses Gericht immer mit Reis und einem frischen Salat. Passend natürlich ein milder Weißwein. Bon Appetit!

LG Jerchen 19.08.2004 14:42

## Hähnchenbrust Toskana

Zutaten für Portionen

### 4 Hähnchenbrustfilet mit Knochen

1 Aubergine(n)

1 Zucchini

1 Porree

5 Tomate(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 TL Gemüsebrühe, Instant

### 3 TL Hühnerbrühe, Instant

Rosmarin

Kräuterling

Basilikum

Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das Fleisch salzen und pfeffern, mit Olivenöl bestreichen und Kräuterlinge drüberstreuen, bei 200° C 90 Minuten im Backofen garen.

Die Aubergine in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln.

Zucchini waschen (eventuell schälen) und würfeln, Porree waschen, längs halbieren und klein schneiden. Tomaten überbrühen und abziehen, in Würfel schneiden. Auberginen abwaschen und in Stücke schneiden.

Knoblauch hacken und in Olivenöl anbraten, das Gemüse dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kräuterlingen würzen.

Nach 10 Min. mit Wasser (oder Weißwein) ablöschen und die Instant Brühe dazugeben, 30 Min. schmoren lassen.

Zum Schluss Basilikum und Rosmarin dazu, eventuell noch mal abschmecken und noch mal 5 Min. ziehen lassen.

Dazu passen Röstis oder Reis.

#### 6.2.04 Smoerebroed CK

### Putenbrustfilet Ratatouille

Zutaten für Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine(n)

#### 120 g Putenbrustfilet

- 1 TL Pflanzenöl
- 250 g Tomate(n), passierte (Fertigprodukt)
- 1 EL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Basilikum, gehackt
- 1 TL Oregano

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprika, Zucchini und Aubergine putzen, waschen und würfeln. Das Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Putenfilet zugeben und anbraten. Paprika, Zucchini und Aubergine zufügen und mitbraten, bis das Gemüse knapp bissfest ist. Die passierten Tomaten und den Essig unterrühren und 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

30.04.05 Sikka CK

## Schmorpfanne mit Gans

Zutaten für Portionen

- 1 Gans, ca 3,5 kg
- 1 EL Kräuter, italienische
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Curry
- 4 Zehe/n Knoblauch
- ¼ Liter Brühe
- 2 Stängel Estragon
- 2 Stängel Thymian
- 3 Paprikaschote(n), grüne, rote und gelbe
- 4 große Zwiebel(n)
- 1 Aubergine(n)
- 140 ml Wein, weiß

## Zubereitung

Gans abwaschen, trocken tupfen, sichtbares Fett entfernen und mit einer Geflügelschere in sechs Portionsstücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern, Paprika- und Currypulver würzen und in eine Fettpfanne legen. Knoblauchzehen halbieren und je einen Stängel Estragon und Thymian zugeben. Die Hälfte der Brühe angießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas Stufe 2) eine Stunde garen, dabei öfter mit Bratensaft übergießen.

Paprikaschoten halbieren, Zucchini und Aubergine in Stücke schneiden. Zwiebeln achteln. Fettpfanne aus dem Ofen nehmen, ausgetretenes Fett abgießen. Gemüse um die Gänseteile legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, restliche Brühe und Wein angießen und alles ca. 30 Minuten weiter schmoren.

Nach Wunsch Schmorfond abgießen und mit etwas in Wasser angerührtem Mehl binden. Schmorpfanne mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

20.3.04 angelika2603 CK

## Stubenküken vom Blech mit Sommergemüse

4 Portion

2 Stubenküken

- 1 mittel Süß-säuerlicher Apfel z.B. Cox Orange
- 2 Tl Frischer Oregano; gehackt
- 4 El Olivenöl; (1)
  - ; Salz
  - ; Pfeffer

### Sommergemüse

- 1 mittel Aubergine
- 3 sm Zucchini
- 1 lg Rote Paprikaschote
- 1 sm Gelbe Paprikaschote
- 2 sm Tomaten; gehäutet, entkernt und klein geschnitten
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 3 El Olivenöl; (2)
- 1 Sardellenfilet
- 2 Tl Kapern; fein gehackt
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 100 ml Gemüsebrühe

Gemüse waschen und putzen. Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 x 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen; auf eine dicke Lage Küchenpapier legen und mit einer weiteren dicken Lage Küchenpapier abdecken. Die Auberginenwürfel gründlich trocken tupfen.

Das übrige Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Geflügel kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Stubenküken innen salzen und pfeffern. Apfel Schälen, putzen und vierteln. Apfel und Oregano in jedes Stubenküken füllen und die Öffnungen mit Rouladennadeln zustecken.

Auf ein Backblech heißes Öl (1) gießen, Stubenküken aufs Blech legen und in die Backofenmitte schieben. Etwa 30 Minuten braten, dabei zwischendurch mehrmals wenden.

Inzwischen 1/3 vom Öl (2) in einem großen Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin rundum anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Im Topf restliches Öl (2) erhitzen, gehacktes Sardellenfilets, Kapern, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Zucchini und Paprikaschoten zugeben, nach 3 Minuten die Auberginenwürfel sowie den gehackten

Thymian und Rosmarin. Wenig salzen, pfeffern und mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren Sommergemüse aufs Blech, um die Stubenküken, verteilen.

## Steckbrief Stubenküken

Stubenküken, die Minis unter den Hähnchen, zart und saftig. Schon nach 30 Minuten sind sie bei 200 Grad im Ofen knusprig braun, in Teile zerlegt brauchen sie im Höchstfall 20 Minuten. Der Begriff "Stubenküken" stammt aus dem Mittelalter: bis in die 50er Jahre hinein hielt man Küken, vor allem in Bremen und Hamburg, in der "guten" Stube und fütterte sie mit nahrhaftem Gerstenschrot, Buchweizengrütze und zerkleinertem Fisch.

Stubenküken wiegen normalerweise weniger als 650 Gramm. Tiere mit einem Gewicht zwischen 650 g und 750 g - ohne Hals und Innereien - dürfen Stubenküken genannt werden, wenn das Schlachtalter 28 Tage nicht überschreitet.

Stubenküken kommen heute vorwiegend aus Frankreich. Sie lassen sich maximal 3 Tage in Kühlschrank halten. Tiefrieren sollte man sie nicht, denn frisch schmecken sie am zartesten.

## Überbackene Hähnchenbrust M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 3 EL Öl, (Raps oder Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

30 g Butter

2 Hühnerbrüste

- 2 Tomate(n)
- 1 EL Oregano

8 Scheibe/n Käse (Gouda, mittelalt)

## Zubereitung

Die Aubergine in 8 dicke Scheiben schneiden und in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Den Knoblauch auf die Auberginen pressen, und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Butter und das restlich Öl in die Pfanne geben und die in 8 Stücke geschnittenen Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten.

Anschließend in eine gefettete Auflaufform geben und die Auberginen darauf legen, die in Scheiben geschnittenen Tomaten obendrauf geben und mit Oregano würzen, danach mit den Käsescheiben belegen und im auf 200 ° vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken

**Brennwert p. P.: 704**

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

30.09.04 Eiskalterengel74

## Lamm

### Auberginen Gratin M

Zutaten für Portionen

1 Aubergine(n)

1 Prise Salz

#### 300 g Hackfleisch vom Lamm

1 Prise Pfeffer

100 g Feta-Käse

2 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie

4 Tomate(n)

4 Pellkartoffeln, festkochend

4 EL Öl

1 EL Minze, gehackt

#### 500 g Joghurt

### Zubereitung

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und „schwitzen“ lassen. Käse grob zerkleinern, mit Hack, Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und Petersilie mischen, 20 kleine Buletten formen. Tomaten putzen, quer in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen, in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen abspülen und in Öl braun braten.

Zutaten abwechselnd fächerförmig in eine Gratinform einschichten. Den Gratin im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°/ Umluft: 180°) schieben und ca. 35 Minuten backen

Gratin aus dem Ofen nehmen, gehackte Minze darüber streuen, die Hälfte Joghurt darüber geben, noch 5 Min. überbacken. Rest Joghurt dazu servieren.

8.5.02 Callista CK

## Auberginen Tagine

1000 g Hammelfleisch; o. Rind

125 ml Öl

1 TL Pfeffer

1 Spur Safranpulver

1 Zwiebel; gehackt

1 Knoblauchzehe

1 l ;Wasser

1000 g Auberginen

1 Zitrone; Saft

Öl

2 Tomaten

1 Bd. Petersilie

;Salz

(Tagine g'dra dial denjal)

Das Fleisch in Würfel schneiden. In einer Tagine Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Mit Pfeffer, Safran und etwas Salz würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darüber geben . Mit Wasser ablöschen, zudecken und etwa eine Stunde köcheln lassen.

Die Enden der Auberginen abschneiden und die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Püree entsteht. Warmstellen.

Die Tomaten schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der gehackten Petersilie dem Fleisch zugeben. Alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingekocht ist und sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt.

Zum Servieren das Auberginen-Püree über das Fleisch geben und mit etwas Sauce übergießen.



## Variante:

\* Hühnerfleisch statt Hammelfleisch. Das Huhn sollte dann in weniger Wasser und nicht so lange gekocht werden.

## Auberginenaufbau mit, Lammhack, M Kartoffelpüree und Käse

Zutaten für 4 Portionen

1.2 kg Aubergine(n)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

### 800 g Hackfleisch vom Lamm

3 EL Tomatenmark

1 Bund Petersilie, glatte

1 EL Dill

½ Liter Öl

### ½ Liter Milch

1 Beutel Kartoffelpüreepulver ( siehe unten \*)

### 100 g Käse (geriebenen Gouda)

2 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

2 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben, die gehackte Zwiebel andünsten, Knoblauch und Hackfleisch dazu und weitere 6 Minuten dünsten. Tomatenmark, Dill und Petersilie dazugeben, weitere 5 Minuten garen lassen. Salzen und pfeffern.

Nun die Pfanne schräg stellen, damit überflüssiges Öl ablaufen kann. Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und fünf Minuten ruhen lassen. Jetzt die Scheiben auspressen, damit sich die Bitterstoffe lösen, dann im restlichen Öl in der Pfanne schwimmend ausbacken. Zwischendurch wenden, bis sie beiderseits goldgelb sind. Dann zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

In einer Auflaufform zunächst eine Lage Auberginen, darüber eine Lage Hackfleisch - aufschichten, bis alles verbraucht ist. Hackfleisch soll die oberste Lage bilden.

Einen Beutel Kartoffelpüree mit heißer Milch verrühren, dann den geriebenen Käse untermischen, nachwürzen. Das Püree gleichmäßig auf den Auflauf verteilen, in den 200 Grad heißen Backofen geben, etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
13.10.04 mwestphal1

\* ) **Muss** dringend noch einen Nachtrag zum obigen Rezept abgeben.  
Besser wäre es, wenn man den Kartoffelpüree frisch zubereitet.  
Obige Version ist, wenn man es mal ganz eilig  
hat.  
LG Marlies, 17.10.2004 13:18 Mwestphal1

## Bulgarischer Dschuwetsch, Lamm, 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

### 500 g Lammfleisch

3 Zwiebel(n)  
2 Paprikaschote(n)  
2 Zucchini  
1 Aubergine(n)  
250 g Tomate(n)  
250 g Bohnen, grüne  
250 g Kartoffeln  
Petersilie  
150 g Fett

2 Ei

3 EL Joghurt

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden, mit der Hälfte des Fettes gar schmoren, salzen, pfeffern und den gewürfelten Paprika dazugeben. Gemüse, Zwiebeln, und Kartoffeln säubern, gehackt im restlichen Fett dünsten, salzen, fein gehackte Petersilie beimischen. Alles in eine feuerfeste Form einfüllen, eine Tasse Wasser darüber gießen und in der Röhre backen lassen.

Vor dem Servieren Joghurt mit Eiern verquirlen, über die Speise geben und noch einige Minuten in die Röhre stellen, bis sich eine Kruste gebildet hat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
05.05.04 Samis

## Gefüllte Weinblätter

Leckerer aus der orientalischen Küche

Zutaten für Portionen

- 2 Aubergine(n)
- 12 Weinblätter, eingelegt
- 1 Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 3 Zehe/n Knoblauch, gepresst

### 200 g Lammfleisch, fein gewürfelt

- 100 g Reis (Rundkornreis)
- 2 EL Pinienkerne
- 200 ml Gemüsebrühe, ca.
- 1 Msp. Piment
- 2 Zweig/e Thymian, gehackt
- ¼ Bund Petersilie, glatte, gehackt
- etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Zubereitung

Die Auberginen einritzen und ca. 30 Minuten in den 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen legen. Die Auberginen sollen schön weich und die Haut etwas angebrannt sein, damit man sie gut schälen kann. Die Weinblätter 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen und ausgebreitet hinlegen.

Zwiebelwürfel und eine gepresste Knoblauchzehe in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Das Fleisch zugeben, anbraten, den Reis und geröstete Pinienkerne untermischen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Piment, Thymian und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Weinblätter damit füllen. Die Aubergine schälen, das Fruchtfleisch zusammen mit gepresstem Knoblauch in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann Olivenöl und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Weinblätter mit dem Auberginen dip anrichten.

4.3.04 Birte CK

## gemischter toskanischer Braten

Arista

Zutaten für Portionen

1 Keule(n) vom Lamm und 1 Zickleinrücken mit Knochen

2 kg Kotelettfleisch, ausgelöst mit Fett und Schwarte

3 Knolle/n Knoblauch

1 Bund Salbei

1 Bund Rosmarin

1 Bund Thymian

1 Bund Petersilie, glatte

1 Stange/n Staudensellerie

100 g Speck, luftgetrockneter (nicht geräuchert!)

Salz und Pfeffer

Olivenöl

## Zubereitung

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Zickleinrücken mit Olivenöl bepinseln und in einen mit Öl bepinselten Bräter setzen. Salzen, pfeffern. Gleiches mit Lammkeule und neben den Bräter legen. Die Schwarte des Schweinerückens rautenförmig einschneiden und auf die Schwartenseite legen. Auf der Innenseite einige geschälte Knoblauchzehen und einige Kräuterzweige verteilen. Ebenso ein Stück Stangensellerie und den halben Speck. Die Schwarte aufrollen, mit Zwirn festbinden und in den Bräter legen.

Die restlichen Kräuter und die Knoblauchzehen im Bräter verteilen und mit Öl übergießen. Etwas salzen, stark pfeffern.

20 Minuten im Ofen anbraten. Auf 140 Grad runterschalten und weitere 90 Minuten braten. In den letzten 10 Minuten die Bratenstücke mit Salzwasser bepinseln, damit sie knusprig werden.

Durch die unterschiedlichen Fleischsorten ergibt sich eine herrliche Tunke. Dazu frisches Weißbrot und gegrilltes gemischtes Gemüse (Auberginen, Zucchini, Paprika), das in einer Marinade aus Olivenöl, Kräutern, Knoblauch einige Stunden mariniert wurde. Und ggf. noch Salat (grün, weiße Bohnen...) und ein kräftiger italienischer Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

28.12.04 Rheinberlinerin CK

## Gemischtes Gemüse mit Lamm

Türlü Yemegi (türkisch)

Zutaten für 6 Portionen

500 g Lammfleisch (Schulter) mit Knochen oder Rindfleisch

2 große Zwiebel(n)

2 große Zucchini

1 kleine Aubergine(n)  
½ Paprikaschote(n), rot  
½ Paprikaschote(n), grün  
200 g Bohnen, grüne  
1 große Karotte(n)  
Salz und Pfeffer, Pfeffer  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Paprikamark, Biber Salca  
1 große Tomate(n)  
½ EL Petersilie, getrocknet,  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 große Kartoffeln

## Zubereitung

Fleisch beim Metzger schneiden lassen, wenn es geht, mit Knochen. Zwiebeln, Knoblauch würfeln kurz andünsten dann Fleisch dazugeben und dünsten bis es den gräulichen Farbton hat (bei kleiner Hitze anschmoren lassen). Tomatenmark zum Fleisch geben. Salz und Pfeffer dazugeben und kurz mitschmoren. Die Tomate häuten und würfeln und dazugeben. Mit 1-2 Tassen Wasser ablöschen, aufkochen, Hitze reduzieren und kochen bis das Fleisch zart ist ca. 30 Minuten.

In der Zwischenzeit das gesamte Gemüse vorbereiten:

Kartoffel, Zucchini und Auberginen in Würfel, Paprika in Stücke, Karotte in dünne Scheiben und Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Dann nach und nach zum Fleisch geben. Zuerst das Gemüse, das am längsten braucht.

Kartoffeln, Bohnen + Karotten zuerst, nach 10 min. Paprika, Auberginen und Zucchini. weitere 10-15 min. kochen.

Am Schluss mit den fein gehackten Kräutern abrunden.

Wenn es schnell gehen soll verwendet Ihr Putenbrust anstatt Lamm oder Rind. Dann muss das Fleisch nicht lange vorher garen sondern das Gemüse wird wie oben beschrieben gleich nach dem Aufgießen mit dem Wasser dazugegeben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

31.12.04 katerina2111 CK

## Gemüseintopf mit Fleischbeilage 6 Ei

TCHOUTCHOUKA/Algerien (europ. Küche)

Zutaten für Portionen

## 6 Stück Kotelettfleisch (Hammelkoteletts oder Lamm)

- 1.5 kg Tomate(n)
- 1 kg Paprikaschote(n), rot oder grün oder gemischt
- 1 Aubergine(n), schön (ca. 500 g)
- 3 Zwiebel(n)

## 6 Ei

- 3 Zehe/n Knoblauch
- 10 cl Öl (Olivenöl)
- Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Gemüse vorbereiten: Paprika in Streifen schneiden, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Die Aubergine in Würfel schneiden, Zwiebeln hacken, Knoblauch schälen.

Die Koteletts in einem großen Topf 10 Minuten lang in Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen und warm halten. In demselben Topf die Paprikas 10 Minuten lang anbraten, dann Zwiebeln und ganze Knoblauchzehe dazu geben. Nach 5 Minuten Tomaten und Aubergine, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack und ein Glas Wasser dazu geben. Auf mittlerem Feuer ohne Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Evtl. noch Wasser hinzufügen. (Es soll nicht flüssig sein).

5 Minuten vor dem Servieren die Koteletts in den Topf legen. Zum Schluss die Eier in dem Gemüse pochieren lassen.

29.1.02 Helga-Fr

## Lamm Gemüse Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Aubergine(n) (ca. 700 g)
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

## 500 g Lammfleisch, aus der Keule

- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 kl. Dose Tomate(n), geschält
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Chilischote(n), rot
- 4 EL Olivenöl

50 g Ingwer, frisch gerieben  
2 TL Currypulver

250 ml Rinderbrühe

125 ml Wein, weiß, trocken

2 cl Essig (möglichst Knoblauchessig)

## Zubereitung

Auberginen und Zucchini waschen, die Enden entfernen und, wie die geschälte Zwiebel, in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten auf ein Sieb geben, den Saft auffangen, die Tomaten klein schneiden. Die Knoblauchzehen und die Chilischote fein hacken.

Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und das gewürzte Fleisch darin anbraten. Zwiebel, Auberginen und Zucchini dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili würzen. Mit Tomatensaft, Brühe, Wein und Essig ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren. Wenn das Fleisch gar ist, die Tomatenstücke untermischen und evt. nachwürzen.

Brennwert p. P.: 440

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.03.05 Gdaboss

## Lammfleisch mit Auberginen

Khoresht e Bademjan

Klassische persische Küche

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gulasch vom Lamm, wenn möglich ein paar Knochen dazu

1 Zwiebel(n), gehackt

2 Aubergine(n), möglichst schlanke ohne viel Kerne

2 EL Tomatenmark

1 Pck. Tomate(n), passierte

3 Limone(n), getrocknete, ersatzweise 3 El. Zitronensaft

½ TL Kurkuma

Salz und Pfeffer

1 Prise Zimt

Öl, zum Braten

## Zubereitung

Erst die Zwiebel in heißem Öl anbraten, dann Lammfleisch zufügen, anbraten, Gewürze und Tomatenmark zugeben, kurz mitschmoren lassen, mit pass. Tomaten aufgießen, Knochen, Limonen oder Zitronensaft zufügen, ca. 2 Std. kochen lassen bis das Fleisch weich ist, wenn nötig mit etwas Wasser aufgießen.

Inzwischen Auberginen schälen, längs in 1 - 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit reichlich Salz bestreuen und etwa 1 Std. in einem Sieb abtropfen lassen. Dann abspülen, mit Küchenpapier trocknen und in Öl goldbraun braten. 10 Min. vor Ende der Kochzeit in die Sauce geben und mitziehen lassen. Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.01.05 Aschpazi

## Lammfleisch mit Provencialischem

Gemüse und Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Lammlachse, Lammkeulenscheiben oder von der Lammschulter

Knoblauch

2 Paprikaschote(n), rote und gelbe

1 Paprikaschote(n), grüne

3 Zucchini

1 Aubergine(n)

4 große Tomate(n)

1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

1 kg Kartoffeln, kleine

Rosmarin

Thymian

Öl

## Zubereitung

Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, leicht würzen. Den Knoblauch und die Rosmariennadeln fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch in einer Steingutschüssel mit der Marinade begießen und an einem kühlen Ort ca. 1-2 Stunden (oder länger!) ziehen lassen.

Für das provencialisches Gemüse die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und anbraten. Das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben, würzen und ein bisschen Wasser oder Rotwein an-



gießen. Auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. (bissfest!)

Die kleinen Kartoffeln waschen und halbieren. Eine feuerfeste Form erst mit Knoblauch, dann mit Öl ausreiben. die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Backofen auf 220°C vorheizen und die Kartoffeln 20 - 25 min darin backen.

Das Lammfleisch in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten, Hitze reduzieren, etwas Wein angießen und langsam Garziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.10.04 Dshamilija CK

## Lammkeule Provençalisch

Zutaten für 6 Portionen

1.25 kg Lamm (Keule), entbeint

4 Zweig/e Thymian

4 Zehe/n Knoblauch, groß

4 Zweig/e Rosmarin

1 TL Pfeffer, grün

1 Aubergine(n)

2 Zucchini

2 Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

1 Möhre(n)

250 ml Wein, rot, trocken

6 EL Olivenöl

Pfeffer, weiß, a. d. Mühle

Salz

6 Tomate(n)

## Zubereitung

Den Lammknochen einmal durchhacken. Keule von Sehnen und der oberen Fettschicht befreien. Alles aufheben. 2 geschälte Knoblauchzehen und die Pfefferkörner mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und in die durch den ausgelösten Knochen entstandene Höhlung ins Fleisch füllen. Keule zugedeckt über Nacht im Kühlen ziehen lassen.

Am nächsten Tag Zwiebeln und Möhren schälen, grob zerkleinern. Zusammen mit den Parüren (Fettschicht etc.) in einem flachen Bräter in 1 EL Öl kurz anbraten, zur Seite stellen. Die mit Salz und Pfeffer eingeriebene Keule in den Bräter legen, mit Knochen, Thymian und dem mehrfach ge-

brochenen Rosmarinzweig umlegen. Im auf 220°C (Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen 20 Minuten anbraten. Dabei einmal wenden. Dann bei 160°C (Gas Stufe 1) in 90 Minuten zu Ende garen, dabei oft wenden und mit Backfett übergießen.

Gemüse waschen und putzen. Auberginen längs vierteln und ebenso wie Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden. Paprikaschoten würfeln. Alles bis auf die Tomaten lagenweise in eine Gratinform schichten. Dabei jede Schicht salzen und die restlichen Knoblauchzehen durch die Presse darüber drücken. Gemüse mit Tomaten abdecken, wieder salzen und mit dem restlichen Olivenöl übergießen. In den letzten 60-80 Minuten zu der Keule in den Backofen stellen.

Knochen und Keule aus dem Bräter nehmen. Keule in Alufolie gewickelt warm stellen. Bratfond mit Rotwein loskochen und durch ein Sieb streichen, etwas abfetten und mit Salz und Pfeffer würzen. Keule aufgeschnitten auf einer Platte anrichten. Fond als Soße und das Gemüse getrennt reichen.

**Brennwert p. P.: 630**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

15.11.04 TexMexHex

**Moussaka , Gehacktes Lamm, 2 Ei M**

Zutaten für 4 Portionen

2 Aubergine(n)

4 EL Olivenöl

3 Zwiebel(n)

4 EL Butter

**500 g Gehacktes vom Lamm**

1 TL Zimt

5 Tomate(n)

2 EL Tomatenmark

½ Bund Petersilie, glatt

**150 ml Wein, rot**

Zucker

1 EL Oregano

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

30 g Mehl

500 ml Milch

**2 Ei**

100 g Schafskäse

## Zubereitung

Die Auberginen waschen, die Blüten abschneiden. Die Auberginen in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Nach 15 Minuten die Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen. Die Auberginenscheiben im erhitzten Olivenöl goldgelb braten.

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in 2 EL erhitzter Butter bräunen. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren anbraten. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Zimt würzen. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und klein hacken. Die Tomatenstücke, das Tomatenmark, die gewaschene, trockengeschüttelte und gehackte Petersilie, den Wein und den Zucker zu dem Hackfleisch geben. Alles gründlich verrühren und 10-20 Minuten schmoren.

In einer mit Olivenöl eingefetteten Auflaufform eine Schicht Auberginen verteilen, darauf das Hackfleisch geben, mit Oregano bestreuen und mit einer weiteren Schicht Auberginen bedecken. Mit Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze bereiten. Die Eier verquirlen und in die erhitzte, aber nicht kochende Béchamelsoße rühren. Die Hälfte des Schafskäses in die Soße rühren und diese mit Salz abschmecken. Den Auflauf mit der Soße übergießen, den restlichen Schafskäse darüber streuen und im Backofen bei 180°C 45 Minuten lang backen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

02.03.05 Vera61

## Original serbischer Djuvec Lamm- / Schwein

Zutaten für 4 Portionen

200 g Aubergine(n) (kann man auch weglassen)

150 g Bohnen, grüne

150 g Erbsen

### 4 dl Fleischbrühe

400 g Kartoffeln

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Reis (Langkornreis)

6 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie

1 Prise Pfeffer

300 g Paprikaschote(n), rote und gelbe

1 Prise Salz

### 6 Schweinekotelett oder Lammkoteletts

150 g Tomate(n), (auch aus der Dose)

4 Zwiebel(n)

## Zubereitung

Die Koteletts mit Küchenpapier trocken tupfen und im erhitzten Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen und warm stellen.

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, würfeln und im Bratenfett goldgelb braten. Mit etwas Brühe ablöschen und die Masse in eine große Pfanne mit Deckel geben. Dann die restliche Brühe zugießen und zum Kochen bringen.

Das Gemüse waschen, Paprikaschoten in Streifen schneiden, Bohnen putzen und eventuell abfädeln und in mundgerechte Stücke schneiden, die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser halten, abschrecken und die Haut abziehen. Halbieren, die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Auberginen mit einem Tuch abreiben, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel oder in Scheiben schneiden. Erbsen reinigen. Alles zusammen mit dem Reis in die Brühe geben, vorsichtig umrühren, den Topf zudecken und bei milder Hitze in etwa 20 - 25 min. garen.

Abschmecken, eventuell etwas nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreut in einer eingefetteten feuerfesten Form ohne Deckel verteilen. Das Fleisch darauf legen und im Backofen noch 20-30 min überbacken. Es sollte fast der ganze Saft aufgesogen sein. Djuvec kann auch ohne Fleisch zubereitet werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.11.04 Leona65

## Persisches Lamm Auberginen Gulasch

Zutaten für Portionen

### 500 g Gulasch vom Lamm

1 kg Aubergine(n)

3 große Zwiebel(n)

$\frac{3}{4}$  Tube/n Tomatenmark

4 TL Curry (Madras)

3 TL Koriander, (je nach Geschmack gerne mehr)

1 TL Kreuzkümmel

1 Pck. Safranpulver, (optional)

$\frac{3}{4}$  Liter Wasser

Salz und Pfeffer

Öl, zum Braten

## Zubereitung

Zwiebeln hacken, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.  
Zwiebeln in etwas Öl goldbraun anbraten, dann das Fleisch dazugeben und mit dem Curry-Pulver bestäuben.  
Bei mittlerer Hitze ca. 10 min weiterbraten.  
Das Tomatenmark hinzufügen und mit gerade soviel Wasser ablöschen, dass es eine leicht sämige Soße ergibt. Gegebenenfalls Safran hinzufügen und auf kleiner Hitze ca. 1 Stunde ziehen lassen.  
In der Zwischenzeit die Auberginen in gleichmäßige, etwa fingerdicke Scheiben schneiden, etwas salzen und ca. 30 min stehen lassen.  
Danach die Auberginen abtupfen und portionsweise in (möglichst wenig) Öl braun anbraten. (Ersatzweise kann man die Scheiben auch mit Öl bepinseln und unter dem Grill anrösten.)  
Die angebratenen Auberginenscheiben zusammen mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel zum Fleisch geben und gut mischen. Bei Bedarf noch mehr Wasser hinzufügen.  
Das Gulasch nochmals kurz aufkochen und auf kleiner Stufe nochmals etwa 20 min ziehen lassen. Ab und zu umrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Dazu schmeckt besonders gut (persischer) Reis oder Fladenbrot!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
23.04.05 Shimone CK

## Piccata vom Lammrücken mit 2 Ei M italienischem Gemüse

Zutaten für Portionen

1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), grün  
1 Aubergine(n)  
1 große Zucchini  
2 Tomate(n)  
3 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Tomatenmark  
etwas Rosmarin  
etwas Thymian  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

480 g Lamm (Lammrücken)

2 EL Mehl

2 Ei

1 EL Parmesan

## Zubereitung

Für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen. Die Aubergine waschen und den Stängelansatz abschneiden. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Tomaten kreuzweise am Stängelansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, dann mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, entkernen und zerkleinern.

Das Gemüse in Würfel schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika andünsten. Das übrige Gemüse, bis auf die Tomaten, hinzufügen und etwa 20 Minuten dünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Piccata (Schnitzelchen) Stücke von etwa 40 g schneiden und plattieren. Die Fleischscheiben salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Die Eier verquirlen, mit Parmesankäse verrühren und das Fleisch durch diese Masse ziehen.

Das Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Das Gemüse auf vier Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten.

24.4.02 GianniG CK

## Türkische Auberginenröllchen, Lammfleisch, M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Aubergine(n)

**300 g Lammfleisch, ohne Knochen**

80 g Zwiebel(n)

150 g Paprikaschote(n), grün

250 g Tomate(n)

2 EL Petersilie, gehackt

1 EL Pfefferminze, gehackt

1 TL Salz

2 TL Paprikapulver, edelsüß

Pfeffer, frisch gemahlen

2 Knoblauch

**250 g Joghurt**

Salz

4 EL Pflanzenöl

50 g Butter, Flöckchen

Butter für die Form

Petersilie, zum Bestreuen

### Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien, der Länge nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser legen. Für die Füllung das Fleisch sehr fein hacken und beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien. Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, von Samen und Stielansatz befreien. Die Hälfte der Tomaten und die Paprikaschote fein würfeln, mit den Zwiebelwürfeln, dem Fleisch den Kräutern und Gewürzen vermischen.

Die Auberginen aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und jeweils 1 gut gehäuften EL der Füllung auf das schmale Ende setzen. Das Ende über die Füllung klappen und die Scheiben vorsichtig aufrollen. Eine Auflaufform ausbuttern und die Auberginenröllchen nebeneinander hineinlegen.

Die restlichen Tomaten grob würfeln, über die Röllchen streuen. Die Butterflöckchen darauf verteilen und 1 Tasse Salzwasser zugießen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten zugedeckt garen.

Für die Sauce den Knoblauch schälen, zum Joghurt pressen und glatt rühren, dann salzen. Die Röllchen mit der Sauce servieren. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

18.01.05 Judith

### Türkisches Gemüse, Hack

Zutaten für Portionen

3 Kartoffeln

250 g Hackfleisch

1 Zwiebel(n), Gemüsezwiebel

1 Paprikaschote(n), grüne

1 Aubergine(n)

1 Tomate(n)

1 EL Wasser

1 TL Brühe, Fertigbrühe

1 Pkt. Tomate(n), passierte

3 Zehe/n Knoblauch  
Zucker  
Cayennepfeffer  
Salz

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Hackfleisch in der kalten Pfanne zu einem dünnen Fladen ausdrücken, salzen. Bei mäßiger Hitze ohne Rühren anbraten, dann mit einer Gabel zerkrümeln. Die Kartoffelscheiben hinzufügen. Die Gemüsezwiebel in dicke Scheiben schneiden und über die Kartoffelscheiben legen.

Die Paprika entstielen. Die Kerne entfernen und die Paprika in fingerdicke Streifen schneiden. Über die Zwiebelringe schichten.

Die Aubergine waschen, entstielen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Über die Paprika schichten. Die Tomaten waschen, entstielen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Über die Aubergine schichten. Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Pfanne mit dem Gemüse in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen.

Wasser zum Kochen bringen. Fertige Brühe hinzufügen. Aufkochen. Pasierte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Aufkochen. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Knoblauchmuss zu der Sauce geben. Mit Zucker und Cayennepfeffer würzen. Ca. 5 Minuten bei kleinster Hitze weiter köcheln lassen.

Die Tomatensauce über das Gemüse geben und den fertigen Auflauf etwa 45 Minuten bei 200 Grad C garen lassen.

### Anmerkungen

Wer gerne scharfe Gerichte isst, kann entweder die Paprika durch 2 bis 3 frische Peperoni ersetzen oder zusätzlich zur Paprika eine Peperoni verwenden.

20.11.01 ChrisB CK

## Rindfleisch

Auberginenpfanne mit Hackfleisch M  
und Schafskäse



Zutaten für Portionen

- 1 große Aubergine(n)
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch

### 350 g Hackfleisch vom Rind

- Salz und Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 150 g Schafskäse

### 1 Becher Natur-Joghurt

- Chilipulver

### Zubereitung

Die Aubergine würfeln und im Olivenöl ca. 10 min. braten. Die Zwiebel hacken und zufügen, den Knoblauch fein hacken oder pressen und kurz mitdünsten. Das Hackfleisch zugeben und braten, bis es krümelig ist. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano abschmecken. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und unter den Joghurt rühren, pfeffern. Auf jede Portion Hackfleisch einen Klecks Joghurt-Käse-Mischung geben. Dazu gibt es türkisches Fladenbrot und einen Tomaten- oder Gurkensalat.

14.7.03 Sivi

### Auberginen auf türkische Art, Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Aubergine(n) (200 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Zwiebel(n)
- 4 m.- große Tomate(n)
- 1 Bund Petersilie

### 400 g Hackfleisch

- 4 EL Reis (gegarter Langkornreis)
- Salz
- ½ TL Paprikapulver, rosenscharf
- 125 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Die Auberginen waschen, trocken reiben und die Stielansätze abschneiden. Von den Auberginen der Länge nach das obere Drittel als Deckel ab-

schneiden. Die Schnittflächen mit dem Zitronensaft beträufeln. Die unteren Teile der Auberginen mit einem feuchten Teelöffel aushöhlen und das ausgehöhlte Fruchtfleisch ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln und klein hacken. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und dann häuten. Die Tomaten in Würfel schneiden und dabei die grünen Stielansätze entfernen. Die Petersilie waschen und trocken schleudern, von großen Stielen entfernen und fein hacken.

Das Hackfleisch mit dem Reis, den Zwiebel- und Tomatenwürfeln, dem ausgehöhlten Auberginenfleisch, etwas Salz und dem Paprikapulver mischen und in die ausgehöhlten Auberginen füllen. Die Auberginen nebeneinander in einen großen, flachen Topf legen und den Deckel wieder auflegen. Die Gemüsebrühe zu den Auberginen gießen. Die Auberginen mit einem Teller beschweren, den Topf zudecken und die Auberginen 30 Minuten gar dünsten.

Dazu passt frisches Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.05.05 Anika\_Sommer

## Auberginen Röllchen M

2 St längliche Auberginen; 500 g  
1 TI Salz

50 g Butter; (1)

1 St Gemüsezwiebel  
250 g Champignons; frisch

250 g Rinderhackfleisch

30 g Butter; (2)

1/8 l Sahne

1/2 TI Salz  
1 TI Pfeffer; gehäuft  
1 TI Kräuter der Provence  
3 El Tomatenmark

200 g Gouda

1 Bd. Petersilie; nach  
- Belieben

Die Auberginen waschen, längs in 1/2cm 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 (1) Backblech legen und ebenfalls mit Butter (1) bestreichen. Bei 180 Grad 12-15 Minuten backen, bis sie weich sind.

Zwiebeln schälen und Pilze putzen. Beides fein hacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln in der Butter (2) bröselig braten. Pilze kurz mitbraten. Die Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter 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 frischgeriebenem Käse bestreuen. Bei 220 Grad 10-12 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

## Auberginenpfanne mit M Hackfleisch und Schafskäse

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Aubergine(n)
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch

### 350 g Hackfleisch vom Rind

- Salz und Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 150 g Schafskäse

### 1 Becher Natur-Joghurt

- Chilipulver

## Zubereitung

Die Aubergine würfeln und im Olivenöl ca. 10 min. braten. Die Zwiebel hacken und zufügen, den Knoblauch fein hacken oder pressen und kurz mitdünsten. Das Hackfleisch zugeben und braten, bis es krümelig ist. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano abschmecken. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und unter den Joghurt rühren, pfeffern. Auf jede Portion Hackfleisch einen Klecks Joghurt-Käse-Mischung geben. Dazu gibt es türkisches Fladenbrot und einen Tomaten- oder Gurkensalat.

## Gefüllte Auberginen 1 Ei M

Brungiel mimli Maltesisches Gericht

Zutaten für 1 Portionen

2 große Aubergine(n)

250 g Hackfleisch, (Rind oder Schwein)

1 Zwiebel(n)

1 EL Tomatenmark

1 Ei, (geschlagen)

Salz und Pfeffer

50 g Käse, geriebener

etwas Brühe, (oder Wasser)

3 EL Öl

### Zubereitung

Die Auberginen 5 min in Wasser kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Danach die Auberginen der Länge nach halbieren und aushöhlen (der Auberginenrand sollte noch an die 1 cm dicke haben). Von 1 Aubergine das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Nun die Zwiebel in Würfel schneiden und im Öl dünsten und nach ca. 4 min das Hackfleisch dazugeben und fast durchbraten. Danach das Tomatenmark und Auberginenfleisch dazugeben und so lange bei kleiner Hitze kochen bis alles gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und das Ei mit dem Hackfleisch verrühren. Die Auberginen mit dem Hackfleisch füllen und in eine flache feuerfeste Form setzen. Geriebenen Käse oben draufbetten. Die Brühe mit in die Form gießen und die Auberginen in der Mitte des Ofens ca. 20 min bei 200 Grad schmoren, bis der Käse geschmolzen und leicht bräunlich ist. Dazu serviert passen Salzkartoffeln oder Salat.

Tipp: Wer mag, kann beim Hackfleisch auch 100g kleingeschnitten Bauchspeck hinzufügen.

Viel Spaß und Guten Appetit

5.11.03 Malta1993 CK

## Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleischfüllung M

Biber Dolmasi

Zutaten für 4 Portionen

12 kleine Paprikaschote(n), grüne

## ½ kg Hackfleisch vom Rind

2 Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

½ Bund Petersilie

½ Bund Dill

100 g Reis, ungekochter

3 EL Tomatenmark

1 EL Speisestärke

200 g Sahne

## Zubereitung

Bei den Paprika (bekommt man im türkischen Laden oder auf dem Markt) den Deckel abschneiden, Kerngehäuse entfernen und waschen. Innen leicht salzen.

Alle Zutaten von Hackfleisch bis Dill verkneten und abschmecken mit dem UNGEKOCHTEN Reis vermengen. In die Schoten füllen - aufrecht in einen Topf stellen (am besten, man probiert das schon vor dem Füllen in welchen Topf sie am besten passen ohne umzufallen), bis zur Hälfte der Paprika mit Salzwasser auffüllen und ca. 30-40 min. garen, bis der Reis gar ist.

Schoten rausnehmen und in den Kochsud das Tomatenmark einrühren, Speisestärke mit Sahne glatt rühren und die Sauce damit abbinden. Dazu schmeckt Fladenbrot und Baguette.

Mit der Füllung kann man auch Tomaten, Zucchini und Auberginen zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.05.05 Dagli

## Katjas Hackfleischpfanne M

Zutaten für 2 Portionen

### 400 g Hackfleisch vom Rind (Tatar)

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 TL Olivenöl

1 kleine Zucchini

1 kleine Aubergine(n)

1 Paprikaschote(n)

1 TL Currypulver

50 ml Gemüsebrühe

## 2 EL Schmand

Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

## Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Hack in Olivenöl anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Gemüsebrühe dazugeben. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse so gar ist, wie ihr es am liebsten mögt. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Am Schluss Schmand unterrühren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
16.12.04 Katja...

## Pot - au - feu

Französischer Eintopf

Zutaten für Portionen

### 750 g Rindfleisch (Bug)

1 Chilischote(n), rot  
30 g Ingwer - Wurzel, frisch  
2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Thymian, getrocknet  
Öl (Olivenöl)

### 500 ml Wein, rot

2 EL Tomatenmark  
½ TL Rosmarin, gerebelt  
1 Aubergine(n)  
1 Zucchini  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 TL Chilipulver  
10 Blätter Basilikum, frisch  
1500 g Kartoffeln, kleine bis mittlere Größe, festkochend  
1 EL Oregano getrocknet  
50 g Mandeln, gehackt  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Das Fleisch (statt Rindfleisch kann auch Lammkeule verwendet werden) in 1,5 cm große Würfel schneiden. Chilischoten, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch putzen und jeweils sehr fein hacken, zusammen mit dem Thymian und dem Fleisch vermischen. Das Fleisch in mehreren Portionen in Olivenöl anbraten (das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Tropfen Wasser im Öl brutzelt, aber noch nicht verzischt). Das angebratene Fleisch beiseite stellen, leicht salzen und wenig pfeffern, zudecken.

Den Bratenfond mit dem Rotwein loskochen, Tomatenmark dazugeben und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und Fond in einer Auflaufform im Backofen 60 Minuten bei 170°C garen.

In dieser Zeit die Aubergine, Zucchini und Paprika putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden, mit Chilipulver und Salz würzen.

Die Kartoffeln abbürsten, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Öl bestreichen, mit Salz und Oregano würfen und mit Mandeln bestreuen. Nachdem das Fleisch 30 Minuten angegart ist, das Gemüse dazugeben und das Blech mit den Kartoffeln ebenfalls in den Ofen - alles zusammen weitere 30 Minuten backen. Das Fleisch dann vor dem Servieren noch mit Basilikum bestreuen. wer das mag, kann das Port- au- feu zum Abschluss auch noch mit etwas Cognac verfeinern.

12.7.02 Picard66 CK

## Südfranzösischer Hackfleischintopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch, Rind oder halb und halb

1 große Zwiebel(n)

200 g Champignons

1 große Zucchini

1 Aubergine(n)

3 Fleischtomate(n)

1 Paprikaschote(n), rot

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Kräuter der Provence

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Olivenöl

1 P. Tomate(n), passiert

## Zubereitung

Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Öl schön andünsten. Dann das Hackfleisch zufügen und leicht anbraten. Nun kommen die kleingehackten Knoblauchzehen dazu, damit sie nicht zu braun werden. Jetzt nacheinander in etwas zeitlichem Abstand die Paprikaschote, die Zucchini, die Aubergine, die Fleischtomaten und die Champignons zufügen, alles gewürfelt. Jetzt mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern der Provence abschmecken. Zum Schluss mit den passierten Tomaten auffüllen und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Dazu schmeckt einfach nur Baguettebrot oder auch Reis.

**Tipp:** Wer es noch etwas würziger mag, kann mit Instantbrühe, z.B. aus dem Reformhaus, abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.03.05 morgaine27

## Schinken

### Auberginen Taschen, Schinken M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Aubergine(n) (ca. 2 Stück)

120 g Schinken

200 g Käse (Gruyere)

1 Glas Sauce (Basilikum - Tomatensauce)

100 g Parmesan, gerieben

1 Zweig/e Basilikum

Salz

Olivenöl

### Zubereitung

Auberginen längs in Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz bestreuen. Nach 1 Stunde waschen, trocken tupfen und mit Öl bepinseln. Im Backofen unter dem Grill kurz (ca. 4-5 Minuten) grillen. Erkalten lassen. Schinken klein schneiden und mit 3 EL Olivenöl pürieren. Dünn auf die Auberginenscheiben streichen. Gruyere mit dem Sparschäler darüber hobeln. Die Auberginenscheiben hälftig übereinanderschlagen und in eine offene Form legen. Mit der Tomatensauce (evt. vorher ein wenig einkochen oder noch etwas nachwürzen) überziehen und mit dem Parmesan



bestreuen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad überbacken.  
Mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

25.02.05 elli58 CK

## Auberginenröllchen in Tomatensauce, Schinken M

Zutaten für Portionen

1 große Aubergine(n)

250 g Mozzarella

1 Bund Basilikum

16 Scheibe/n Schinken, dünne

1 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten) ca. 400g

1 Becher Butter (Kräuterbutter) mit frischen Gartenkräutern

### Zubereitung

Die Aubergine putzen, waschen, längs in 16 dünne Scheiben schneiden (geht am besten mit der Brotschneidemaschine). Den Mozzarella ebenfalls in 16 Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Auf eine Auberginenscheibe jeweils eine Scheibe Schinken, Mozzarella und drei Basilikumblättchen legen. Alles zu Röllchen aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Tomaten zum Kochen bringen und die Hälfte der Kräuterbutter darin schmelzen lassen. Die Sauce in eine feuerfeste Form geben, die Auberginenröllchen in die Sauce setzen und die restliche Kräuterbutter in Flöckchen über die Auberginen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 12 Minuten backen.

12.11.01 Doetbi CK

## Auberginenröllchen mit Tomatensago M

Zutaten für Portionen

2 Aubergine(n)

250 g Mozzarella

### Schinken

1 Bund Basilikum

600 g Tomate(n)

100 g Butter (Kräuterbutter)

Fett, f. die Form

## Zubereitung

Auberginen putzen. Aubergine und Käse längs in 16 dünne Scheiben schneiden. Auberginen mit je einer Scheibe Schinken, Käse und 1 Blatt Basilikum belegen, aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, und in Stücke schneiden. 50 g Kräuterbutter erhitzen, Tomaten darin andünsten, in eine gefettete Form geben, Röllchen darauf verteilen, restliche Kräuterbutter als Flöckchen darauf setzen.

Im heißen Ofen bei 200° etwa 15 min garen.

13.11.02 Slamjack CK

## Lasagne mit Auberginen, Hack M

Auberginen anstatt Lasagneplatten

Zutaten für 3 Portionen

3 große Aubergine(n)

Mehl

Öl

500 g Hackfleisch, gemischt

1 Glas Champignons, geschnitten

1 m.- große Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, rosenscharf

2 Zehe/n Knoblauch (ggf. Knoblauch - Gewürz)

Oregano

Basilikum

1 Becher Crème fraiche

2 P. Käse (wahlweise Edamer oder Mozzarella), gerieben

2 P. Tomate(n), passiert

1 P Schinken (Kochschinken)

## Zubereitung

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, in Mehl wälzen und in wenig Öl anbraten, dann auf Küchentrepp abtropfen. Champignons in etwas Öl anbraten, dann Hackfleisch und Zwiebeln dazugeben und scharf anbraten. Währenddessen den Kochschinken (falls gewünscht) in Würfel schneiden (ganze Packung) und dazugeben. Nun mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch würzen. Wenn alles gut angebraten ist, die passierten To-

maten zugeben und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen, dabei mit Oregano und Basilikum abschmecken. Evt. noch einmal mit Knoblauch-Gewürz nachwürzen.

Nun werden die Zutaten in eine Auflaufform geschichtet:

1 Schicht Hackfleischsoße, 1 Schicht Auberginenscheiben, einige TL Creme fraiche darauf verstreichen, dann eine handvoll geriebenen Käse drüberstreuen. Danach mit den Schichten von vorne beginnen. Mit Hackfleischsoße abschließen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (Umluft ca. 5 Minuten weniger) brutzeln lassen.

Danach noch mit ausreichend geriebenem Käse überstreuen (wahlweise kann man hier auch Mozzarella nehmen) und erneut in den Ofen stellen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist (ca. 10 Minuten).

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.03.05 YenLoWang CK

## Überbackene Auberginen, Schinken M

Portion/en: 4

4 Auberginen (800 g)  
250 g Tomaten  
5 El Öl  
Salz  
Pfeffer  
Rosmarin

125 g gewürfelter roher Schinken

1 Päckchen Tomatenpüree (500 g)

150 g Creme fraiche

75 g geriebener Parmesankäse

75 g fein geraspelter Emmentaler

Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden. Auberginen im heißen Öl anbraten, würzen.

In eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten, Schinken und Tomatenpüree zufügen. Creme fraiche und Käse verrühren, abschmecken und darüber geben.

Bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken. Nach Wunsch mit Rosmarin anrichten.

Dazu: Nudeln.

Pro Person ca. 470 kcal (1970 kJ)

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

## Schwein

### Auberginen mit Fischgeschmack

- 3 Auberginen
- Öl zum Braten
- 1 TI Knoblauch, gehackt
- 1 El Lauch oder Frühlingszwiebeln, feingehackt
- 1 TI Ingwer, gehackt

#### 100 g Schweinehackfleisch

- 1 El Reiswein oder trockener Sherry
- 2 TI Zucker
- 2 El Sojasauce
- 1 TI Essig

Das Gericht heißt auf Chinesisch "Yuxiang qiezi" was soviel wie Auberginen mit Fischgeschmack oder Fischgeruch bedeutet.

Nicht irritieren lassen, wenn auf der Zutatenliste kein Fisch auftaucht und das ganze auch nicht nach Fisch schmeckt. Es heißt einfach nur so!

Auberginen waschen, Stiele entfernen. In Scheiben, dann in Stücke oder Rauten schneiden. ½ Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit der bittere Geschmack verschwindet.

Auberginenstücke gründlich mit einem Tuch trocknen und in sehr heißem Öl im Wok frittieren.

Zucker, Sojasauce, Essig und evtl. Glutamat zu einer Sauce verrühren und beiseite stellen.

Im Wok 2 El. Öl erhitzen und den Knoblauch, Lauch und Ingwer darin anrösten. Sobald diese Mischung stark zu duften beginnt, das Schweinehackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Reiswein beträufeln. Die frittierten Auberginen und die Sauce dazugeben. Rasch unter Rühren durchbraten, damit sich das Aroma gleichmäßig verteilt.

Sofort mit weißem, ohne Salz gekochtem Reis servieren.

### Auberginen mit Schweine Hack

- 250 g Schweinefilet
- 2 TI Speisestärke

- 2 Auberginen
- Öl
- 1 El Sesamöl
- 1 Tl Ingwer
- 1 Tl Knoblauch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 El Gelbe Bohnen
- 1 El Chili-Bohnen Paste
- 1 Tl Zucker
- ½ Tl Salz
- Pfeffer
- 2 El Sojasauce
- 1 El Milder Essig

Das Schweinefleisch fein hacken.

Die Auberginen längs in fingerbreite Streifen schneiden. In heißem Öl Portionsweise 2 min frittieren.

Vom Frittieröl 2 El im Wok lassen, das Sesamöl dazugeben, Ingwer, Knoblauch sowie die Frühlingszwiebeln dazugeben. Kurs anbraten, dabei gut rühren.

Das Schweinehack dazugeben und anbraten, bis es krümelig ist.

Gelbe Bohnen, Chili-Bohnen-Paste, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Essig angießen. Speisestärke in Wasser anrühren und ebenfalls dazugeben.

Auf kleinem Feuer etwa 20 min schmoren, evtl ab und an etwas Wasser zugeben um ein Ansetzen zu verhindern.

## Bunte Kartoffelpfanne 1 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

300 g Mett vom Schwein

1 Ei

- 1 EL Senf
- 1 TL Joghurt
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- 1 Aubergine(n)
- 1 Zucchini
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 650 g Kartoffeln, kleine

1 Bund Thymian  
7 EL Butterschmalz

150 g Käse (Gorgonzola)

### Zubereitung

Mett, Ei, Senf, Joghurt, Knoblauch und Pfeffer vermischen und daraus 30 kleine Klößchen formen (am besten mit 2 Teelöffeln), diese in Butterschmalz braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aubergine und Zucchini würfeln und salzen. Paprika würfeln.  
Die kleinen Kartoffeln bürsten, waschen und halbieren.  
Thymian abzupfen. Kartoffeln in 4 EL erhitztem Butterschmalz 15 Min. braten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

Die Gemüsewürfel in 2 EL Butterschmalz scharf anbraten und pfeffern.  
Kartoffeln, Mettklößchen, Gemüsewürfel und Thymian mischen. Gorgonzola darüber bröckeln und im vorgeheizten Backofen bei 220° 7-10 Min. überbacken. Der Käse soll schmelzen und evtl. eine leichte braune Kruste entstehen.

23.4.02 Koelkast CK

### Djuvec würzig, Schweinekotelett

Zutaten für Portionen  
200 g Bohnen, grüne  
2 Karotte(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
4 EL Olivenöl  
300 g Reis (Langkornreis)  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Aubergine(n)  
1 Paprikaschote(n), gelb  
2 Tomate(n)  
2 Peperoni

400 g Schweinekotelett ohne Knochen

3 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer, schwarzer  
1 EL Petersilie, gehackte

### Zubereitung

Bohnen waschen, putzen und halbieren. Karotten schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken, in 2 EL Öl glasig werden lassen. Bohnen und Karotten zugeben, etwa 3 Minuten mitdünsten.

Reis zugeben und glasig dünsten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Aubergine, Paprikaschote, Tomaten und Peperoni waschen.

Paprikaschote vierteln, putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten vom Stielansatz befreien und achteln. Die Peperoni putzen, in Ringe schneiden. Aubergine putzen, längs vierteln, in 1/2 cm dicke Stücke schneiden.

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und im restlichen Öl braun anbraten. Aubergine, Paprika und Peperoni zugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark untermischen. Tomaten zugeben, salzen und pfeffern.

Vorgegarte Reis-Gemüse-Mischung einschließlich Flüssigkeit zu dem Fleisch-Gemüse-Mix geben. Alles gut vermischen und bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

13.03.04 sam33 CK

## Gefüllte Auberginen, Speck M

Melanzane ripiene

Zutaten für 4 Portionen

4 m.- große Aubergine(n)

Salz

75 Käse (Provolone, ersatzweise mittelalter Gouda)

1/8 Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch

100 Speck, durchwachsen

3 kl. Dose Tomate(n)

Pfeffer

## Zubereitung

Stiel und Blütenansatz der Aubergine abschneiden. Früchte waschen und längs in 6 Scheiben schneiden. Scheiben auf beiden Seiten mit Salz bestreuen, wieder aufeinanderlegen und Saft ziehen lassen. Auberginen dann leicht ausdrücken. Käse fein raspeln.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen pellen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Auberginenscheiben auf beiden Seiten mit dem Knoblauch bestreichen. Speck fein würfeln, etwas davon beiseite legen, den Rest in der Pfanne knusprig ausbraten. Tomaten ohne Flüssigkeit zugeben, etwas zerdrücken und gut anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenscheiben schichtweise mit den Tomaten und dem Käse (etwas zum Bestreuen zurücklassen) bestreichen.

In eine ofenfeste Auflaufform legen und mit dem restlichen Speck bestreuen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen (225 Grad, Gas Stufe 4, 2. Leiste von unten). Auberginen offen (nicht die Backofentür) 20 Minuten garen.

Danach mit dem Käse bestreuen und sofort servieren.

**Brennwert p. P.: 586**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.04.05 Beefkack

**Herbstgemüse, Mett**     **M**

Zutaten für 4 Portionen

1 Aubergine(n)

500 g Zucchini

1 kg Fleischtomate(n)

2 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 EL Olivenöl

**250 g Mett**

Salz und Pfeffer

**6 EL Sahne**

Basilikum

Rosmarin

**Zubereitung**

Die Aubergine würfeln und mit Salz bestreut beiseite stellen. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten enthäuten und würfeln, Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken. Im Olivenöl das zerkrümelte Mett anbraten, dann das gesamte Gemüse, die Tomaten zuletzt. Kräftig würzen und im offenem Topf 45 Minuten schmoren lassen. Abschmecken, mit der Sahne binden.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
02.04.05 Mschneider1

## Liliths Gemüse Hack Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleine Aubergine(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 1 Zwiebel(n)

500 g Hackfleisch

- 1 kl. Dose Mais

200 ml Sahne

1 Pck. Rahm - Sauce

- 2 EL Tomatenmark
- 1 Beutel Reis

Käse, zum Überbacken

Milch, zum Verdünnen

- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver

## Zubereitung

Zuerst die Aubergine und die Paprika in kleine Stücke schneiden und waschen. In der zwischen Zeit kann man die Reisbeutel auf setzen und kochen.

Danach werden die Auberginen Stücke in etwas Olivenöl angebraten und leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt. Nach dem anbraten gibt man sie Auberginenstücke in eine Auflaufform. Wenn der Reis fertig ist, wird er auf die Auberginen in die Auflaufform gemacht. Jetzt wird das Hackfleisch mit der in Würfel geschnittenen Zwiebel angebraten und gewürzt (Salz, Pfeffer, Chili). Wenn es durch gebraten ist, kommt es auf den Reis. Nun werden noch die Paprikastücke mit dem Mais angebraten und kommen aufs Hackfleisch.

Für die Soße zuerst die Sahne leicht erhitzen und das Tomatenmark dazugeben. Dann wird das Päckchen mit der Rahmsoße eingerührt. Die Soße ist nun sehr dickflüssig, jetzt gibt man Milch dazu, damit die Soße wieder etwas flüssiger wird. Nun wird sie noch abgeschmeckt und kommt über den Auflauf. Jetzt streut man den Käse drüber und schiebt alles in den Ofen, bis der Käse goldbraun ist.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
05.03.05 Lilith25

## Mediterraner Hackkuchen 3 Ei

Zutaten für Portionen

1 kg Hackfleisch, halb und halb (bevorzuge nur Schwein)

1 Brötchen (Laugenbrötchen)

400 g Aubergine(n)

Salz

3 Paprikaschote(n), rote

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Kräuter der Provence

1 Dose/n Mais

200 g Feta-Käse

3 Ei

100 g Parmesan, geriebener

Pfeffer

Paprikapulver

## Zubereitung

Brötchen in warmem Wasser einweichen. Aubergine waschen, putzen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese vierteln und salzen. Die Paprikaschoten waschen, putzen, würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine Hälfte der Ringe beiseite legen, die andere etwas kleiner schneiden. Mais abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, tiefes Backblech (oder Fettfangschale) mit Öl einpinseln.

Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Eiern, Parmesan, gepresstem Knoblauch und zerkrümeltem Feta zu einem Teig verarbeiten. Würzen und zwei Drittel des Gemüses untermischen. Hackmasse auf Blech streichen und restliches Gemüse darauf verteilen.

40 Minuten backen, nach 10 Minuten mit Olivenöl beträufeln.

Schmeckt warm oder kalt mit Fladenbrot.

13.4.04 M@use CK

## Moussaka anderer Art, Hack 3 Ei M

Zutaten für 3 Portionen

- 1 große Aubergine(n)
- 6 große Kartoffeln
- 4 große Tomate(n)
- 1 Stange/n Lauch, groß

400 g Hackepeter,\*) gemischt

1 Becher Schlagsahne

3 Ei

- 1 Salz
- 1 Pfeffer

### Zubereitung

Aubergine in ca. 3-cm-dicke Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und ebenfalls in ca. 3-4-cm-dicke Scheiben schneiden. Tomaten auch in dicke Scheiben schneiden. Die Lauchstange gut abwaschen und klein hacken. Das Hackfleisch in Öl anbraten und gut würzen mit Salz und Pfeffer.

3 Eiern und 3/4 Becher Sahne gut verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Auflaufform mit Olivenöl einschmieren und anfangen schichtweise die Form zu belegen. Die zurechtgeschnittenen Zutaten am besten in drei Portionen aufteilen, um 3 Schichten zu legen (Kartoffeln-Aubergine-Hackfleisch-Tomaten-Lauch-Kartoffeln).

Die Eier-Sahnesoße mit einem Löffel über den Auflauf gießen und gut verteilen, dann im Ofen bei Gas (Stufe 8) 1,5 Stunden garen.

Mit Ketchup schmeckt es dann ganz super.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.03.05 Janinatiger

Hallo

Hackepeter gemischt, gibt es nur in Berlin,

Hackepeter ist schon fertig gewürzt.

Hackepeter ist eine Art Schweinmett ,

mit was ist denn nun Hackepeter gemischt ?

mit Gehackten oder mit Schabefleisch ( Rind durch gedreht )

MfG Hans

## Moussaka Freestyle 2 Ei M

... eigene Kreation - erhebt keinen Anspruch auf Originalität!

Zutaten für Portionen

500 g Hackfleisch vom Schwein oder gemischt

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Aubergine(n)

2 Zucchini

4 Fleischtomate(n)

5 Kartoffeln, gekocht

1 kl. Dose Tomatenmark

200 ml Wein, rot oder weiß, trocken

1 Becher Sahne oder Jogurt

2 Ei

Käse (Streukäse) z.B. Gouda

Salz

Cayennepfeffer

Zucker

Zimt

Kräuter, frische (Thymian, Basilikum, etc.)

etwas Öl (Oliven)

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch hacken. Hackfleisch mit den Zwiebeln in Olivenöl krümelig braten - immer wieder zerdrücken, damit das Hack auseinander fällt. Knoblauch dazu geben. Tomatenmark in die Pfanne und kurz anschwitzen. Mit Wein (oder auch Brühe) ablöschen. Mit den Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken - zum Ragout einkochen lassen. Tomaten, Zucchini, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Aubergine ebenfalls in Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, danach mit Küchenpapier ausgetretene Flüssigkeit abwischen.

In einer großen Auflaufform erst eine Schicht Zucchini Scheiben legen. Darauf das Ragout komplett verteilen. Jetzt dachziegelartig Kartoffel-, Tomaten-, Zucchini- und Auberginenscheiben in die Hackfleischmasse drücken (also nicht übereinander sondern neben- oder eher hintereinander). Anschließend Sahne + Eier miteinander verrühren und über den Auflauf geben - Streukäse drüber und in den vorgeheizten Ofen bei ca. 180 Grad etwa 30 Minuten backen, zum Schluss noch mal etwa 10 Minuten bei 230 Grad, damit der Käse schön braun wird. Und dann genießen... !

31.5.01 Alexandra CK

## Hinweis

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

MfG

Hans, Dienstag, 17. Mai 2005