

RESTE VERWENDEN



Auberginen- hällehen

MIT PARMESAN



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung
SEKTION NIEDERSACHSEN



Auberginenbällchen

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Auberginen
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Kräuter wie Basilikum,
Petersilie, Minze
2 Scheiben Vollkornbrot
125 g Frischkäse
1 Hühnerei
etwas Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer, Paprikapulver
30–40 g Semmelbrösel
400 g Tomaten, geschält,
gewürfelt, Konserve
50 g Parmesan

Allergene: Glutenthaltiges Getreide, Eier, Milch (einschließlich Laktose) und aus allem gewonnene Erzeugnisse, können Gluten enthalten, Weizen.

Nährwerte / 100 Gramm:

Energie 86,6 kcal | Eiweiß 3,33 g
Fett 4,53 g | Ballaststoffe 1,31 g
Kohlenhydrate 8,63 g

ZUBEREITUNG

1 | **Auberginen** waschen, Strunk entfernen, in Würfel schneiden. Mit **ÖL** mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180°C etwa 30 min im Ofen backen, auskühlen lassen.

2 | **Knoblauch** schälen, **Kräuter** waschen und beides fein hacken. **Brot** in feine Würfel schneiden.

3 | Die Hälfte der Auberginenwürfel mit **Frischkäse**, Knoblauch und **Ei** pürieren, mit **Salz**, **Pfeffer**, **Paprika** abschmecken. Brot und **Semmelbrösel** unterziehen, 10 min stehen lassen.

4 | **Tomaten** mit Pfeffer, Salz und frischen Kräutern abschmecken. Ein Großteil der Tomatensoße in eine Auflaufform geben.

5 | Mit einem Eisportionierer die Masse zu Kugeln formen und auf die Tomatensoße setzen und mit der restlichen Soße übergießen. Mit **Käse** bestreuen, 40 min bei 160°C im Ofen backen.

TIPP: Altbackenes Brot verwenden, Aubergine z. T. durch Gemüse vom Vortag ersetzen.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere Ideen unter: www.inform-rezepte.de