

2A Fleisch

Gefüllte Aubergine mit Hähnchen



Zubereitungszeit
45 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Auberginenhälften einzeln in Alufolie einwickeln und ca. 30-40 Minuten im Ofen backen. Mit einer Gabel in die Aubergine stechen um zu prüfen ob sie weich ist. Das Fruchtfleisch herauslöffeln und mit etwas Salz bestreuen. Beiseite stellen.
- 2 Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke mit etwas Salz, Knoblauch- und Paprikapulver ca. 5 Minuten braten. Mit dem Fruchtfleisch vermengen und noch ca. 2 Minuten braten. Etwas abkühlen lassen und zurück in die Auberginenhälften schöpfen. Mit Schinken, Käse, Zwiebel und Tomaten belegen und mit Italienischen Kräutern und etwas Pfeffer würzen.
- 3 Den Ofen auf 200 °C einstellen und die Auberginenhälften noch ca. 10 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist und leicht Farbe bekommt.

Zutaten

- ☐ 1 kleine Aubergine, der Länge nach halbiert
- ☐ 100 g Hähnchenfilet, in kleinen Stücken
- ☐ 1 Scheibe Käse 30+
- ☐ 2 Scheiben Hinterschinken
- ☐ 3 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 0.5 rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Knoblauchpulver
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	339 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	17 g
Eiweiß	36 g