



Auberginenpuffer mit Dip

Zutaten

- 500 g Auberginen
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 30 g Rosinen
- 1 Slightly heaped teaspoon Oregano
- 3 Stängel Basilikum
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 Zitrone(n)
- 200 g Joghurt, 3,5% Fett
- 1 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 100 ml Wasser
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- etwas Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Auberginen waschen und halbieren. Die Hälften auf der Schnittfläche kreuzweise einschneiden, mit 1 EL THOMY Reines Rapsöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 35 Min. backen.
3. Rosinen in Wasser ca. 15 Min. einweichen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Für den Dip: Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone auspressen, mit Joghurt und MAGGI Würzmischung 6 und dem Knoblauch verrühren. MAGGI Fix für Hackbraten in Wasser einrühren. Die Auberginenhälften mit einem Löffel aushöhlen und klein schneiden. Mit Rosinen, Kräutern, Parmesan und Hackbratenmasse gut mischen.
5. In einer beschichteten Pfanne 3 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Masse mit einem Eßlöffel portionsweise in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten ausbacken. Aus der Masse ca. 15 Puffer ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit dem Dip servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	242 kcal
Fett	14 g
Protein	8 g

🕒 50 Minuten

⊕ 5 Portionen