



Gefüllte Auberginenröllchen auf Tomaten-Sugo

Zutaten

- 500 g Auberginen
- 400 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 100 g rotes Quinoa
- 2 EL Frischkäse
- 800 g Fleischtomaten
- 100 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehe(n)
- 5 EL Olivenöl
- 5 Slightly heaped teaspoons Oregano
- etwas Salz
- etwas Zucker

Zubereitung

1. Auberginen putzen, waschen und längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Salz bestreuen und auf Küchenpapier ca. 20 Min. ziehen lassen. Danach trocken tupfen.
2. 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Quinoa zugeben und nach Packungsanweisung garen. Abkühlen lassen. Quinoa mit Frischkäse verrühren.
3. Fleischtomaten brühen, häuten, den Blütenansatz sowie das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und durchpressen. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl heiß werden lassen. Die Auberginenscheiben darin portionsweise kurz von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Mit der Quinoa-Frischkäse-Crème bestreichen und aufrollen.
4. In einer weiteren Pfanne 2 EL Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und zusammen mit den Tomaten zugeben. 200 ml Wasser zugießen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 - 15 Min., je nach gewünschter Konsistenz, köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken. Die gefüllten Auberginenröllchen auf dem Tomaten-Sugo anrichten und zu gegrilltem Fisch oder Fleisch servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	33 g
Energie	318 kcal
Fett	18 g
Protein	11 g

🕒 55 Minuten

⊕ 4 Portionen