

## Gefüllte Auberginen mit schwarzem Reis und Feta

### Zutaten

- 100 g schwarzer Reis
- 2 Aubergine(n)
- 1 EL Olivenöl
- 2 g Knoblauchzehe(n)
- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 285 g Mais a.d. Dose
- 100 g rote Paprikaschoten
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne
- 100 g Fetakäse
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Schwarzen Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Wasser für 30 Minuten köcheln lassen.
3. Auberginen putzen, waschen und halbieren. Die Auberginen mit einem Esslöffel aushöhlen (dabei einen 1cm breiten Rand stehen lassen). Olivenöl und Salz in den Auberginen verteilen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 25 Minuten im Ofen backen.
4. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.
5. THOMY Reines Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend Frühlingszwiebeln, Mais, Paprika und Auberginenwürfel mitdünsten. Wasser dazugeben, MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren und aufkochen lassen.
6. Fetakäse in kleine Würfel schneiden und mit dem Reis unterheben. Die Auberginen mit der Mischung füllen und weitere 10 Minuten im Ofen backen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	79 g
Energie	628 kcal
Fett	24 g
Protein	23 g

🕒 49 Minuten

⊕ 2 Portionen