

PAPOUTSAKIA

AUBERGINENSCHUEHCHEN

EINKAUFLISTE

- 4 kleinere Auberginen (ca 700g)
 - 300g gehacktes Rindfleisch
 - 1 – 2 grosse Zwiebeln
 - 1 – 3 Knoblauchzehen
 - 1 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Thymian und Oregano
 - weitere Gewürze (Pfeffer, Lorbeer, Nelken, Zimtstangen)
 - 1 kleine Dose geschälter und gewürfelter Tomaten
 - ⅓ Suppenlöffel Zucker und Salz
 - 1,5 dl Weisswein
 - Olivenöl
-
- 40g Butter
 - 1 - 2 gehäufte Suppenlöffel Mehl
 - ca 4 dl Milch
 - 1 Eigelb
 - 1 – 2 Kaffeelöffel Zitronensaft
 - 1 Muskatnuß (Menge je nach Belieben)
 - 50 g Parmesan- und ca 100 g eines weiteren Käse der sich zum gratinieren eignet

FAKULTATIV

- Paniermehl, Muskat

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten der Auberginen

Waschen, Stielansätze entfernen, halbieren in eine weite Schüssel geben und mit Wasser übergiessen, min. 1 Teelöffel Salz dazugeben und 20 – 30 Minuten „wässern“! Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

In einer weiten Bratpfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Auberginenhälften gut auf beiden Seiten anbraten und anschliessend auf einem Küchenpapier wiederum abtropfen und erkalten lassen. Während des anbraten immer wieder Olivenöl nachgiessen!

Um Kalorien zu sparen, können die Auberginenhälften auch im Ofen vorgegart werden. (Siehe meine entsprechenden Anmerkungen im Kapitel: „Kochtipps“!

2. SCHRITT: Zubereitung der Fleisch-Tomaten-Sauce

In einer Bratpfanne in wenig Olivenöl das Fleisch mit den gehackten Zwiebeln und den gepressten Knoblauchzehen anbraten.

Tomaten, Zucker, Weisswein, Kräuter und Gewürze dazugeben und min. 15 Minuten bei nicht zu grosser Hitze köcheln lassen. (Die Sauce muss dicklich sein!)

Salz und Pfeffer nach Belieben beifügen, leicht auskühlen lassen.

3. SCHRITT: Füllen der Auberginen

Das „Fruchtfleisch“ der erkalteten Auberginen wird mit einem Löffel bis auf 1 – 2 cm vom Rand herausgeschabt und kann fein geschnitten der Fleischsauce beigemischt werden!

Nun werden die Auberginen mit der vorher zubereiteten Fleisch-Tomaten-Auberginen-Sauce gefüllt.

4. SCHRITT: Béchamelsauce

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Mehl dazugeben. Nach und nach die Milch dazugießen und unter ständigem Rühren leicht kochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (dicklich!).

Etwas auskühlen lassen und das Eigelb, sowie den Zitronensaft, zugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Käse abschmecken, sowie nach Belieben Paniermehl und/oder Zimt beimischen.

Béchamelsauce als oberste Lage auf die Auberginen verteilen.

5. SCHRITT: Backen

Backofen auf 180°C vorheizen. Hitze reduzieren (160 - 140°C) und ca 1 Stunde im Ofen lassen, bis sich die Auberginenoberflächen schön goldig präsentieren. (Wenn nötig mit einer Alufolie abdecken!)

Leicht auskühlen lassen und servieren.

Dazu „psomi“ (Brot) reichen und als „mezedes“ (Vorspeise) z.B. einen choriatiki salata (griechischer Bauernsalat) servieren. So runden sie diese komplette Mahlzeit ab.