

Auberginen mit Hirtenkäse und Granatapfelkernen

Zutaten | 4 Portionen

25 ml	Olivenöl zum Ausfetten
4	kleine Auberginen, je ca. 250 g
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
4 EL	Olivenöl
1	Granatapfel
200 g	Hirtenkäse
2 Beete	Kresse
1 TL	Pistazienkerne
1 TL	Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit 45 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine größere Auflaufform mit Olivenöl ausfetten.
- Die Auberginen vom Stängelansatz befreien, waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mehrfach schräg ca 5 mm tief einschneiden.
- Knoblauch schälen, mit Salz im Mörser zerdrücken und mit Olivenöl verrühren.
- Diese Masse auf die Schnittflächen der Auberginen streichen.
- Die Auberginenhälften auf mittlerer Schiene 35 bis 45 Minuten weich backen.
- Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
- Hirtenkäse zerbröseln und mit den Granatapfelkernen vermengen.
- Die Kresse abrausen und trockentupfen.

- Die Pistazien- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und zerkleinern.
- Die gebackenen Auberginenhälften mit den zerkleinerten Nüssen bestreuen, Granatapfel-Hirtenkäse-Masse und Kresse darüber geben und sofort servieren.

Tipp:

Die Auberginen können als Beilage oder Vorspeise gereicht werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 421 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
413 kcal	31,2 g	20,6 g	12,2 g	261 mg