

Auberginenfächer



Diese Zubereitung ist

- kalorienarm
- ballaststoffreich

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Packung → Beltane Biofix Spaghetti Bolognese
- 400 g Auberginen (2 kleine oder 1 große)
- 100 g Schinken
- 100 g Paprika
- 80 g Zwiebeln
- 400 g Pizzatomen
- 2 EL Speiseöl (z.B. Olivenöl)

Zubereitung

1. Auberginen waschen und längs halbieren. Kleine Auberginen nicht halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen und längs in ca. 1 cm dicke Fächer schneiden, so dass die Auberginen am Stielende noch zusammenhalten. Paprika und Schinken in lange Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln zugeben und anbraten.
3. Pizzatomen angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und einmal kurz aufkochen.
4. Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Die Auberginen in die Sauce legen. Paprika und- Schinkenstreifen in die Auberginenfächer füllen, mit der restlichen Soße übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 170°C) ca. 30 Minuten backen.

Beilage: Reis.

Tipp: Mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!