

Auberginen-Parmesanbällchen auf Zucchinibett

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

2 große Auberginen
3 mittelgroße Zucchini
1 Eigelb
120 g Parmesan
Mehl
2 Knoblauchzehen
250 g Kirschtomaten
1 Handvoll frischer Basilikum
Salz
1 Zucker
Olivenöl

- 1 -

Die Auberginen mit einer Gabel von allen Seiten mehrfach einstechen und für 25 Minuten bei 230°C im Backofen garen.

- 2 -

Die Knoblauchzehen halbieren und den Strunk entfernen. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Basilikum grob durchhacken.

- 3 -

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei geringer bis mittlerer Hitze dünsten, er darf dabei nicht braun werden.

- 4 -

Die Tomaten hinzufügen, salzen und eine Prise Zucker dazugeben. Kurz durchschwenken und anschließend das Basilikum hinzufügen. Ein paar Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sich ein Sud gebildet hat.

- 5 -

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und leicht salzen.

- 6 -

Die gebackenen Auberginen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

- 7 -

Währenddessen die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in Spaghetti-Streifen schneiden und beiseite stellen.

- 8 -

Das Innere der Auberginen in ein großes, feinmaschiges Sieb kratzen und mit einer Gabel zerdrücken. So wird überschüssige Flüssigkeit herausgepresst.

- 9 -

Den Parmesan in feine Flocken reiben.

- 10 -

Auberginen-Parmesanbällchen auf Zucchinibett

Auberginenmus, Eigelb und Parmesanflocken zu einer cremigen Masse verrühren. Nach und nach Mehl hinzugeben. Wie viel Mehl Sie hinzufügen, hängt davon ab, wie feucht die Masse ist. Es sollte ein leicht zäher, formbarer Teig entstehen.

- 11 -

Einen Teller mit Mehl bereitstellen und die Hände gut einmehlen. Jetzt aus dem Auberginenteig Klößchen formen. Gegebenenfalls durch das bereitgestellte Mehl rollen, um die Bällchen fester zu machen.

- 12 -

Die Bällchen in das kochende Salzwasser geben und warten, bis sie an die Oberfläche kommen. Anschließend in einer Antihft-Pfanne mit etwas Öl anbraten.

- 13 -

Die Zucchini in einer großen Pfanne mit etwas Öl durchschwenken, sodass sie gar und noch leicht bissfest sind.

- 14 -

Spaghetti mit Tomaten und Bällchen anrichten. Je nach Geschmack mit geriebenem Parmesan und gehacktem Basilikum garnieren.