



Schnelle Auberginen-Sandwiches aus dem Ofen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Auberginen
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Kräuter der Provence
400 g Blattspinat
16 getrocknete Tomaten
3 Esslöffel Pinienkerne
150 g Mozzarella
Salz, Pfeffer

"Auberginen schmecken nach Spülschwamm." Das wäre so ein Spruch, den sich mein Mann aufs T-Shirt drucken lassen würde.

Schlechte Erfahrungen? Vorurteile? Ich kann auch nicht erklären, warum die Eierfrucht auf so viel Widerstand stößt, denn ich finde sie rundum lecker. Aubergine gefüllt, als Pastasauce oder im Moussaka versteckt - es ist halt alles eine Frage der Zubereitung.

Die ist bei diesen genialen Feierabend-Happen besonders einfach. Füllen, zuklappen und ab in den Ofen. Heraus kommt ein schmelzendes Auberginen-Sandwich, das - wer hätte das gedacht - selbst dem großen Skeptiker schmeckt.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Auberginen vom Strunk entfernen. Auberginen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

- 3 -

Öl und Kräuter der Provence verrühren. Auberginenscheiben von beiden Seiten mit Ölmischung bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne erhitzen und Aubergine von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

- 4 -

Spinat waschen. In einem Topf bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, abschütten und überschüssige Flüssigkeit mit einem Löffel sanft herausdrücken.

- 5 -

Auberginenscheiben mit Spinat, getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Mozzarella belegen. Umklappen und mit einem Schaschlikspieß fixieren.

- 6 -

Auberginen-Sandwiches auf das Backblech geben und im heißen Ofen 10 Minuten backen.