

Leicht und Low Carb: Gefüllte Aubergine Caprese

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Aubergine
1 Esslöffel Olivenöl
70 g Mozzarella
8 Kirschtomaten
1 Handvoll Basilikumblätter
Salz, Pfeffer

Was hat sich denn da in der Aubergine versteckt? Fruchtige Kirschtomaten und Mozzarella haben es sich im warmen Fruchtfleisch der Aubergine bequem gemacht. Im Backofen schmoren sie gemütlich vor sich hin und kommen als leckeres Low-Carb-Gericht auf deinen Teller. Du liebst gefüllte Auberginen? [Hier hab ich noch mehr Rezepte für dich.](#)

- 1 -

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Aubergine längs halbieren und mit Olivenöl bestreichen. 30 Minuten im Backofen garen.

- 3 -

Kirschtomaten halbieren. Mozzarella in Würfel schneiden. Basilikum fein hacken.

- 4 -

Auberginen mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Kirschtomaten und Mozzarella darin verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum darüber streuen. Im Backofen 15 Minuten überbacken.