

Auberginenvrollchen mit Tomatensauce

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Tomaten
1 Stk. Zwiebel
3 Stk. Knoblauchzehen
200 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz, gemahlener weißer Pfeffer
600 g mittelgroße Auberginen
3 EL Semmelbrösel
4 EL gehackte Petersilie
4 EL frisches Basilikum
150 g Mozzarella (45 % Fett i.Tr.)



Zubereitung:

Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen sehr fein hacken, 1 Knoblauchzehe zerdrücken. , Zwiebel und zerdrücktem Knoblauch in 100ml Öl anrösten, Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Die Auberginen putzen, waschen, trockentupfen, längs in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Zitrone würzen, in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig anbraten. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Semmelbrösel darin anrösten. Kräuter, gehackten Knoblauch und Pecorino untermischen. 2 EL Öl einrühren, Paste salzen und pfeffern. Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen mit Kräuterpaste bestreichen, mit Mozzarella belegen, aufrollen und mit Holzspießchen zusammenstecken, zusammen mit der Tomatensauce servieren.

Tipp: Die Auberginen können auch mit Schinken und anderen Käsesorten gefüllt werden.

www.wittlinger-therapiezentrum.com

Dr. VODDER AKADEMIE

