2A Meat

Gefüllte Aubergine mit Hähnchen

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Auberginenhälften einzeln in Alufolie einwickeln und ca. 30-40 Minuten im Ofen backen. Mit einer Gabel in die Aubergine stechen um zu prüfen ob sie weich ist. Das Fruchtfleisch herauslöffeln und mit etwas Salz bestreuen. Beiseite stellen.
2. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke mit etwas Salz, Knoblauch- und Paprikapulver ca. 5 Minuten braten. Mit dem Fruchtfleisch vermengen und noch ca. 2 Minuten braten. Etwas abkühlen lassen und zurück in die Auberginenhälften schöpfen. Mit Schinken, Käse, Zwiebel und Tomaten belegen und mit Italienischen Kräutern und etwas Pfeffer würzen.
3. Den Ofen auf 200 °C einstellen und die Auberginenhälften noch ca. 10 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist und leicht Farbe bekommt.

Zutaten

- [ ] 1 kleine Aubergine, der Länge nach halbiert
- [ ] 100 g Hähnchenfilet, in kleinen Stücken
- [ ] 1 Scheibe Käse 30+
- [ ] 2 Scheiben Hinterschinken
- [ ] 3 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 0.5 rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Knoblauchpulver
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**339 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**36 g**