

## *Gefüllte Auberginen mit Reis und Feta*

für vier Personen



<b>Zutaten:</b>	2	Auberginen
	2	rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
	240 g	Langkornreis
	4 dl	Gemüsebouillon
	1 EL	Oregano und Basilikum, gehackt
	200 g	Feta, gewürfelt
	3 EL	Olivenöl
		Salz, Pfeffer, Zitronensaft

1. Auberginen längs halbieren, salzen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Auberginen ringsum mit Olivenöl bepinseln, auf das mit Backpapier belegte Blech legen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 12-15 Minuten backen.
3. Für die Füllung einige Zwiebelstreifen beiseite legen. Rest mit Knoblauch in Olivenöl dämpfen. Reis beifügen, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt 15-20 Minuten weich garen. Kräuter und die Hälfte des Feta darunter mischen, abschmecken.
4. Auberginen leicht aushöhlen, das Fruchtfleisch hacken, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und unter den Reis mischen.
5. Auberginen füllen, restlichen Feta und Zwiebeln darauf verteilen, auf das Blech legen.
6. In der Mitte des auf 240 °C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten überbacken

**Serviervorschlag:** Dazu passt Tomatensalat oder ein grüner Salat.

**Diabetikerinfo:** 60 g Reis (roh) enthalten 40g Kohlenhydrate.