

Gebratene Aubergine mit Hüttenkäse

Zutaten für die Aubergine (für 2 Personen):

- 2 (Größe L) Eier
- 100 g Sahne oder Soja-Sahne
- 100 g fein geriebener Parmesan
- 50 g Dinkelmehl (Type 630)
- 25 g Buchweizenmehl
- Meersalz
- aus der Mühle: Schwarzer Pfeffer
- 200 g Auberginen
- 4-5 EL Erdnussöl

Die Eier verquirlen und mit Sahne und Parmesan gut verrühren. Das Mehl einrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginen waschen, in 6 gleich große Stücke schneiden und beidseitig leicht salzen. Durch die Eier-Sahne-Masse ziehen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen auf mittlerer Stufe von beiden Seiten 5-6 Minuten backen. Eventuell die Hitze reduzieren, damit die Auberginen nicht zu dunkel werden.

Zutaten für den Hüttenkäse:

- 150 g Hüttenkäse
- 50 g Frischkäse
- 1 EL Honig
- 1/4 TL Kräuter der Provence
- Meersalz
- aus der Mühle: schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten am besten mit einem Pürierstab cremig mixen.

Zutaten für die Fertigstellung:

- 1 kleiner Römersalat
- 20 g Heidelbeeren
- etwas Olivenöl
- Salz

Den Salat putzen, waschen und vierteln. Mit etwas Olivenöl marinieren und mit Salz würzen. Die Heidelbeeren waschen.

Die Auberginen mit dem pikanten Hüttenkäse, den Heidelbeeren und dem Salat servieren.

Nährwerte (pro Portion):

994 kcal, 74 g Fett, 41 g Eiweiß, 43 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Divertikulose

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen