
 Hauptspeise



Gebratene und gratinierte Aubergine

auf Hummus und Rucola, mit Chimichurri und Spiegelei

 30 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 665 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

1 Aubergine

1 Kugel Mozzarella

1 Knoblauchzehe

0,50 Bund Petersilie

1 Limette

1 Chilischote

1 Tl Oregano, getrocknet

1 El Rotweinessig

4 El Olivenöl

100 g Hummus, natur

60 g Rucola

2 El Balsamico Creme

2 Eier

1 Prise Salz und Pfeffer zum Würzen

2 El Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Aubergine abwaschen und längs in Scheiben schneiden. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und salzen. Nach 10 Min. mit einem Küchenpapier abtupfen.
- 2 Backofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Aubergine in einer Pfanne von beiden Seiten leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mozzarella darauf verteilen und im Ofen gratinieren.
- 3 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Petersilie fein hacken. Limette abwaschen, Schale fein abreiben. Chilischote abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Oregano, Rotweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 4 Hummus auf zwei Teller verteilen und verstreichen. Rucola darauf legen, mit Balsamico Creme beträufeln. Aubergine drauf setzen. Mit Chimichurri versehen. In eine Pfanne zwei Spiegelei nach Geschmack braten und die Aubergine damit toppen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	601kJ /145kcal	2.764kJ /665kcal
Fett	11g	50g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	14g
Kohlenhydrate	6g	25g
davon Zucker	2g	8g
Eiweiß	6g	25g
Salz	1g	4g