

Gefüllte Melanzani

i Gefüllte Melanzani sind seit dem 13. Jahrhundert in arabischen Kochbüchern dokumentiert. Die Melanzani sind vom arabischen Raum nach Spanien und Italien gekommen, wo man erst glaubte, dass die Früchte *mele insane*, also ungesund oder verrückt seien: daher auch der Name Melanzane. Heute ist die positive Wirkung der Melanzani auf die Gesundheit gut belegt.

Zutaten für 4 Personen

- 4 mittelgroße Melanzani
- Salz
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 mittelgroße Freilandtomaten
- 2 milde Peperoni
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl, kaltgepresst

Die Melanzani am Stielansatz abschälen, den Stiel stehen lassen. Die Melanzani längs so abschälen, dass Streifen von 3-4 cm Breite entstehen. 1 Streifen pro Melanzani in der Mitte einschneiden. Die Melanzani etwa 30 Minuten in Salzwasser legen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Peperoni halbieren, Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit der Hand verkneten und salzen.

Die Melanzani ausdrücken. Die Schlitzlöcher auseinanderziehen und die Taschen mit dem Gemüse füllen. Die Melanzani in einen Topf legen. Die restliche Füllung auf die Schlitzlöcher geben. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und diese in die Füllung stecken. Das Öl mit ¼ Liter Wasser verrühren und über die Melanzani gießen.

Das Gericht etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze ankochen, dann bei mittlerer Hitze in etwa 45 Minuten garen. Im Topf abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 100 min.

Nährwertangaben pro Portion:

| kcal | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|------|--------|------|---------------|
| 354 | 1 g | 21 g | 36 g |



Tip: Melanzani lassen sich auch hervorragend mit anderen Zutaten füllen (zum Beispiel mit Kichererbsen) oder mit Käse überbacken.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/VHNVLV7>