Gefüllte Auberginen mit Schafskäse, Zwiebel und Tomaten
Melitzána Papoutsakia

Gefüllte Auberginen mit Schafskäse, Zwiebeln und Tomaten, auch bekannt als Melitzanes Papoutsakia, sind ein klassisches griechisches Gericht, das durch seine reichhaltigen und herzhaften Aromen besticht. Die Auberginen werden ausgehöhlt und mit einer Mischung aus sautierten Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch gefüllt. Der Schafskäse fügt eine cremige und leicht salzige Note hinzu, die perfekt mit den süßen und saftigen Tomaten harmoniert.
Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus den erdigen Aromen der Auberginen, der Süße der Tomaten und der Würze der Zwiebeln und des Knoblauchs. Der Thymian und die Petersilie verleihen dem Gericht eine frische, kräuterige Note, während der Zitronensaft eine angenehme Säure hinzufügt, die die Aromen ausbalanciert. Der Joghurt und die Minze, die oft als Beilage serviert werden, bringen eine zusätzliche Frische und Leichtigkeit.
Dieses Gericht ist sowohl warm als auch kalt ein Genuss und eignet sich hervorragend als Hauptgericht oder als Beilage zu anderen mediterranen Speisen.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Aubergine(n)
3 Zwiebel(n)
150 g Tomate(n)
4 EL Öl
100 g Schafskäse
½ TL Thymian gerebelt
4 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Zitronensaft
4 Ei(er)
125 ml Kalbsfond
70 g Tomatenmark
2 EL Petersilie
150 g Joghurt
1 TL Minze

Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Auberginen putzen, waschen, abtrocknen, längs halbieren. Das Fruchtfleisch bis auf einen ½ cm dicken Rand herauslösen, hacken u. m. Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, vierteln und entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Die Kräuter waschen, abtupfen und hacken.

Zubereitung

Die Tomanten mit den Zwiebelringen, Auberginenhack und Knoblauch in 3 EL Öl 5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Käse klein würfeln und untermischen. In die Auberginenhälften füllen, je ein Ei darüber schlagen. Eine Kasserolle mit restlichem Öl auspinseln, Auberginen hineinsetzen. Im Ofen bei 200°C Grad 30 bis 40 Minuten schmoren. Den Kalbfond mit Tomatenmark verquirlen, nach und nach zu den Auberginen gießen. Die Auberginen herausnehmen, mit Petersilie bestreuen, warm stellen. Joghurt und Minze unter den heißen, aber nicht mehr kochenden Tomatenmarkfond rühren, salzen und pfeffern. Mit körnig gekochtem Reis oder Stangenweißbrot zu den Auberginen auftragen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de