

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Auberginen mit pik. Tofufüllung

2 Auberginen (480 g Netto)
1 Knoblauchzehe

Kräutersalz

400 g Tofu

100 g Netto Zwiebeln

20 g ungeh. Pflanzenmarg.

1/8 l Wasser

3 Eiern (Gew.-Kl. 4)

75 g Haferflocken

75 g Vollkornsemmelbrösel

geh. Peters.

jod. Meersalz, Pfeffer

ungeh. Pflanzenmarg.

40 g Emmentaler, ger.

längs halbieren, aushöhlen
durchpressen u. d. Auberginen-
hälften damit
einreiben, salzen
würfeln, salzen
würfeln u. mit
mit d. Tofu und
und
pürieren,

zufügen, würzen

Die Auberginen m. d. Masse
füllen, i. eine
gefettete Auflaufform setzen i.
vorgeh. Backofen ca. 40 Min.
bei 180 Grad backen.

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1500,45 kcal : 4 = 375 kcal

: 5 = 300 kcal