

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Mediterrane Auberginen-Pfanne mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Auberginen
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas (190 g) Pesto Rosso (ohne Zucker! Auf die Zutatenliste achten!)
- 200 g Feta-Schafskäse
- Frische (oder TK) Kräuter oder Schnittlauch nach Geschmack
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Aubergine in Würfel von ca. 1 cm schneiden.

Die Cocktailtomaten halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch hacken.

Reichlich Olivenöl in einer weiten Pfanne (mit Deckel) oder einem Schmortopf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Auberginen-Würfel zugeben und mit anbraten. Das rote Pesto einrühren und solange untermischen, bis das Gemüse rundum eine schöne Farbe angenommen hat. Dann die Cocktailtomaten zugeben und das Ganze mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 10 Minuten schmoren lassen, zwischendrin 1-2 mal umrühren.

Inzwischen den Schafskäse in Würfel schneiden.

Die Pfanne vom Herd nehmen, wenn Du möchtest umfüllen in eine Schüssel.

Den Feta auf dem Gemüse verteilen und den Deckel nochmal für ein paar Minuten auflegen, so dass der Schafskäse leicht warm wird. Aus optischen Gründen würde ich den weißen Schafskäse nicht unterrühren. Mit Kräutern/Schnittlauch garnieren.

***Schmeckt warm mit Salat und Vollkornbrot oder zum Beispiel Reis oder Polenta.
Aber lecker auch lauwarm oder kalt am nächsten Tag als „Antipasti“.***

