

Gevulde aubergines

Gevulde aubergines met kastanjechampignons, tomaatjes en romige mozzarella. Vegetarisch gerecht vol met vitamines, koolhydraten en eiwitten. Door de toevoeging van pijnboompitjes (of als je die niet hebt, kies dan voor een andere noot) een lekkere crunch.

Voor 3-4 personen

Bereidingstijd: 30-40 min incl. oventijd

Ingrediënten

- 4 aubergines (of 8 kleine aubergines zoals ik gebruikt heb, zie foto)
- 250 gram kastanjechampignons
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 8-10 zongedroogde tomaatjes op olie
- 1 bol mozzarella
- 3 a 4 eetlepels verse oregano (of 1,5 eetlepel gedroogde oregano)
- Peper/zout
- 2 eetlepels pijnboompitjes
- Olijfolie

Bereiding gevulde aubergines

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snij de kroontjes van de aubergines en snij ze in de lengte door de helft.

Haal het vruchtvlees uit de aubergines (dit is klein handigheidje: snij met een scherp mes langs de randen -laat min. 1/2 cm staan- snij vervolgens in de lengte en breedte door het vlees -zodat je allemaal kleine blokjes krijgt- neem een theelepel en schep de blokjes eruit).

Bewaar deze blokjes want deze gaan we weer gebruiken.

Leg de uitgeholde aubergines in een ovenschaal en strooi hier wat zout in.

Omdat aubergines wat bitter zijn en ze alleen lekker zijn als ze gaar/gebakken zijn, doe ik nu de aubergines -zonder vulling- voor 20-25 minuten in de oven (als je kleine aubergines gebruikt is 15 minuten genoeg).

Laat de oven aanstaan want je hebt 'm zo weer nodig.

De vulling

Ondertussen snij je de kastanjechampignons, auberginevruchtvlees, uien en knoflook fijn.

Verwarm wat olijfolie in een pan en bak eerst de uien en knoflook (halfhoog vuur, de uien en knoflook hoeven/mogen niet donkerbruin worden want dan krijgen ze een bittere nasmaak)

Na een paar minuten de kastanjechampignons en de blokjes auberginevruchtvlees erbij. Regelmatig roeren.

Snij de zongedroogde tomaatjes in hele kleine stukjes -qua grootte net zo als een gesnipperde ui (zongedroogde tomaatjes zijn smaakbommetjes en als je een groot stuk eet kan dit ontzettend overheersen en proef je de rest niet meer).

Als de kastanjechampignons, auberginevruchtvlees, uien en

knoflook geslonken en lichtbruin gekleurd zijn en het vocht verdampt is (dit duurt ongeveer 5-7 minuten op middelhoog vuur), kunnen de tomaatjes erbij.

Tenslotte snij je de verse oregano fijn en voeg je als laatste toe.

Voeg nog wat peper en zout toe en proef of alles lekker op smaak is.

Als de aubergines uit de oven komen zie je dat ze geslonken zijn (water is verdampt) en ze wat bruiner van kleur zijn. Vul de aubergines met de vulling en snij de mozzarellabol in kleine blokjes. Verdeel deze over de aubergines en voeg tot slot overal wat pijnboompitjes toe.

De hele ovenschaal mag weer in de oven voor max. 10-15 minuten. De kaas is dan heerlijk gesmolten.

Wil je het vegetarisch houden, neem dan nog een lekkere groene salade als sidedish.