

PORTIONEN

10-12

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

AUBERGINEN-HACKBÄLLCHEN

Wusstest Du, dass sich Melanzane (ital. für Aubergine) von mele insane – also verrückte Frucht – ableitet?

Vor allem vegetarische Gerichte werden oft mit Aubergine gemacht, da sie sich super als Ersatz für Hackfleisch oder Fleisch generell anbietet. So kann man die Aubergine super für Lasagne verwenden, entweder als Hackfleischersatz oder als Nudellersatz, wenn man das Hackfleisch aus anderen pflanzlichen Zutaten herstellt.

Seltsamerweise ist die Aubergine aber dennoch nicht so das Lieblingsgemüse – zumindest in Deutschland.

Ich denke, dass es immer sehr darauf ankommt, wie man sie zubereitet.

Du findest hier auf der Seite z.B. ein Rezept für eine tolle **Auberginencreme** oder eine **Auberginen-Caprese**. Vielleicht entdeckst Du ja doch noch Deine Liebe zur verrückten Frucht – der Aubergine.

Also, dann kann es mit dem Rezept für die vegetarischen Hackbällchen losgehen und ich bin gespannt, was Du dazu sagst!



ZUTATEN

- 500 g Aubergine
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 g Haferkleie
- 25 g **Flohensamenschalenmehl**
- 150 g geriebenen Parmesankäse oder Grana Padano
- 10-12 Mozzarellawürfel (Größe ca. 2,5 x 2,5 cm)
- Gewürze (Salz, Paprika, Oregano, Schwarzkümmel)
- Olivenöl

Hackbällchen auf andere Art!

Für die Panade:

- Sesam
- Haferkleie

Für die Tomatensoße:

- 250 ml passierte Tomaten
- Salz
- Oregano
- Chili



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche die Aubergine/n, trockne sie, entferne den Strunk und schneide sie dann in Würfel.

SCHRITT 2

Brate die Würfel dann in einer Pfanne mit Gewürzen und Olivenöl an, bis Du sie mit einer Gabel leicht zerdrücken kannst.

SCHRITT 3

Lass' die Auberginenwürfel abkühlen, zerdrücke sie dann vollständig in einer Schüssel. Füge die restlichen Zutaten hinzu und vermische alles miteinander. Schmecke die Auberginenmasse nach Deinem Wunsch mit Gewürzen ab. Die Masse sollte dann ca. 5 min ziehen, so dass das Flohsamenschalenmehl seine Arbeit tun kann und für die Bindung sorgt.

SCHRITT 4

Schneide währenddessen den Mozzarella (vorher trocken tupfen) in kleine Würfel mit einer Größe von ca. 2,5 x 2,5 cm Kantenlänge.

SCHRITT 4

Schneide währenddessen den Mozzarella (vorher trocken tupfen) in kleine Würfel mit einer Größe von ca. 2,5 x 2,5 cm Kantenlänge.

SCHRITT 5

Forme nun aus dem Auberginenteig Kugeln, die Du in der Handfläche in der Mitte eindrückst, um jeweils einen Mozzarellawürfel hineinzustecken. Dann verschließe die Kugel mit etwas Auberginenmasse, so dass es schöne Bällchen werden.

SCHRITT 6

Mische in einer Schale Haferkleie und Sesamsamen und wälze dann die Auberginenbällchen darin, bis sie vollständig umhüllt sind.

SCHRITT 7

Gib ausreichend Olivenöl in eine Pfanne, so dass die Bällchen darin brutzeln können. Sie sollten rundherum angebraten sein, wenn Du sie wieder aus der Pfanne – am besten auf einen mit Küchentuch belegten Teller – herausholst.

SCHRITT 8

Zum Anrichten kannst Du eine schnelle – gerne auch kalte – Tomatensoße mit den oben genannten Zutaten anmischen, oder auf ein anderes Dip zurückgreifen.

HINWEIS

Wenn Du die Auberginen-Hackbällchen direkt nach dem Braten anbietest, ist die Panade schön crunchy. Werden die Bällchen zu einem späteren Zeitpunkt z.B. in der Mikrowelle aufgewärmt, wird diese wieder weich, was aber dem Geschmack überhaupt keinen Abbruch tut. Natürlich kannst Du die Hackbällchen auch kalt genießen.