



## MIT HIRSE GEFÜLLTE AUBERGINEN

Für 4 Portionen:

Auberginen: 2 Auberginen (à 500 g), Salz, 4 EL Olivenöl, 150 g Hirse, 2 Zweige Rosmarin, 5 Stiele Thymian, 300 g Lauch, 200 g Staudensellerie, 2 Knoblauchzehen, schw. Pfeffer aus der Mühle, 30 g Parmesan oder Pecorino geraspelt oder Fetastücke

Sauce: 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Dosen Tomaten in Stücke (à 400 g) oder frische Tomaten

Für die Füllung: Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Messer rautenförmig einschneiden, ohne die Schale durchzuschneiden. Schnittfläche mit Salz und ca. 2 EL Olivenöl einreiben. Auberginen auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 25 - 40 Minuten garen.

Hirse nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, dabei 1 Rosmarinzweig und 1 Thymianstiel mitgaren. Vom restlichen Rosmarin die Nadeln, vom restlichen Thymian die Blätter abzupfen, Rosmarin und Thymian grob hacken.

Lauch putzen, sorgfältig waschen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Von den Auberginen das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, dabei ca. 1 cm Fruchtfleisch an der Schale lassen. Fruchtfleisch grob hacken.

Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten. Lauch und Sellerie zugeben und in 6-8 Minuten weich dünsten. Rosmarin, Thymian und gehackte Aubergine zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse unterheben und die Füllung in den Auberginenhälften verteilen.

Für die Sauce: Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und mit Brühe ablöschen. Tomaten zugeben und aufkochen. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, Auberginen darauflegen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen wie oben 25 Minuten garen.

## PFLAUMEN-MANDEL-MUFFINS

300 g frische Pflaumen, 280 Mehl, 1/2 TL Natron, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 60 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse, 1 Ei, 120 g Zucker, 80 ml Kokosöl oder Butter, 250 g Buttermilch, 14 - 20 Muffinförmchen

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und in kleine Stücke (Stückchen) schneiden. Die trockenen Lebensmittel in einer Schüssel gut vermischen. Das Ei verquirlen, danach das Öl und Buttermilch gut verführen. Die Mehlmischung unter die Eimischung geben, nur darunter heben, bis das Mehl komplett nass ist. Am Schluss die Pflaumen vorsichtig unterheben. Die Muffinmischung in die Förmchen verteilen und im Ofen ungefähr 25- 30 Minuten backen. Die Muffins 10 Minuten ruhen lassen.

