



Gevulde aubergine met kikkererwten en feta

Malse auberginehelften uit de oven, gevuld met kruidige kikkererwten in tomatensaus en afgewerkt met verkruimelde feta. Een stevig mediterraan hoofdgerecht dat je gemakkelijk op voorhand kunt klaarmaken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	45'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

- 2 grote aubergines
- 1 blik kikkererwten (400 gr), uitgelekt en gespoeld
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 blik gepelde tomaten (400 gr)

1 kl komijnpoeder
1 kl gerookt paprikapoeder
0,5 kl kaneelpoeder
150 gr fetakaas
4 el olijfolie
1 handvol verse platbladige peterselie, grof gehakt
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht 180 graden).
- 2.** Halveer de aubergines in de lengte en snijd het vruchtvlees kruislings in met een scherp mes, tot ongeveer 1 cm van de schil, zonder de schil te doorboren.
- 3.** Bestrijk de snijkanten met 2 el olijfolie en kruid royaal met zout en peper.
- 4.** Leg de helften met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede ovenschaal en rooster ze 25 minuten in de voorverwarmde oven, tot het vruchtvlees zacht en lichtgekleurd is.
- 5.** Verhit ondertussen de resterende 2 el olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur en stoof de ui 5 minuten glazig.
- 6.** Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
- 7.** Roer het komijnpoeder, het gerookt paprikapoeder en het kaneelpoeder erdoor en bak 30 seconden mee tot de kruiden geuren.
- 8.** Voeg de uitgelekte kikkererwten en de gepelde tomaten toe. Plet de tomaten grof met een houten lepel en laat de saus op middelhoog vuur 12 tot 15 minuten inkoken tot ze dik en gebonden is.
- 9.** Breng op smaak met zout en peper.
- 10.** Haal de auberginehelften uit de oven. Schep het gare vruchtvlees losjes los met een vork, zonder de schil te beschadigen.
- 11.** Lepel de kikkererwtenvulling ruim in de helften en verdeel gelijkmatig.
- 12.** Verkruiemel de fetakaas erover en zet de gevulde aubergines nog 10 minuten terug in de oven, tot de feta licht begint te kleuren.

13. Werk af met de gehakte peterselie en dien warm op.

Tip

Bestrooi de ingesneden aubergines na het insnijden lichtjes met zout en laat ze 10 minuten rusten. Dep daarna droog met keukenpapier om overtollig vocht te verwijderen en te voorkomen dat ze bitter smaken tijdens het roosteren.

Lekker met

Lekker met een frisse komkommeryoghurt of een eenvoudige groene salade met citroenvinaigrette.

Dranktip

Een gekoelde Turkse ayran of een lichte rode wijn zoals een jonge Sangiovese past mooi bij de kruidige tomatensaus.

Ontdek meer recepten op kookpot.be