



## Auberginen-Pfanne für stabilen Blutzucker (perfekt ab 40)

### ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 rote Spitzpaprika
- 2–3 grüne Spitzpaprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- ca. 100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

- Auberginen in Stücke schneiden, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Anschließend abtupfen.
- Auberginen auf ein Backblech geben, mit 1 EL Olivenöl vermengen und bei 200 °C ca. 20–25 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- Zwiebel und Knoblauch mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten.
- Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten.
- Paprika und gewürfelte Tomaten dazugeben.
- Tomatenmark, Gewürze und etwas Wasser einrühren.
- Alles einige Minuten köcheln lassen.
- Auberginen unterheben und kurz ziehen lassen.

#### TIPP:

Mit frischen Kräutern bestreuen und nach Wunsch mit einem Klecks Skyr oder griechischem Joghurt servieren.