

OBSTBAU WINKLER

gefüllte Aubergine

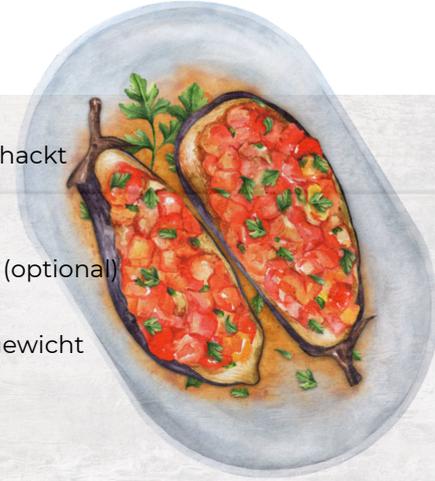
Zutaten

🕒 40 min

👤 2

Personen

- 2 Auberginen
- Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1 rote Paprika entkernt und gewürfelt
- 50 g Walnuss- oder Haselnusskerne gehackt
- 170 g Bulgur
- 400 g Tomaten
- 2 EL Ajvar selbstgemacht oder gekauft (optional)
- 180 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen ca. 240 g Abtropfgewicht
- ½ Bund Petersilie grob gehackt
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen längs halbieren und kreuzweise einritzen
3. Mit etwas Olivenöl bepinseln, dann mit der Schnittseite nach unten zeigend auf ein Backblech legen.
4. 30-40 min backen.
5. Währenddessen, 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 2-3 Minuten andünsten. Den Knoblauch hinzugeben und 30 Sekunden mitrösten. Dann Kreuzkümmel und Tomatenmark hinzugeben und alles gut vermengen. Danach Paprika, gehackte Wal- oder Haselnüsse und den Bulgur dazugeben und kurz anrösten.
6. Nun Tomaten, Ajvar und Gemüsebrühe unterrühren und 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
7. Auberginen aus dem Ofen holen und aushöhlen, dabei aber noch etwas Auberginenfleisch übrig lassen, damit die Aubergine stabil bleibt und nicht auseinanderfällt. Dann das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Auberginenwürfel mit den Kichererbsen und der Petersilie zum Bulgur in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
8. Pfanne wieder abdecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
9. Den Kichererbsen-Bulgur in die ausgehöhlten Auberginen füllen.
10. Guten Appetit!



- Der Ajvar ist für die Schärfe da, er ist also optional und kann weggelassen werden. Falls ihr Schärfe gerne mögt, könnt ihr zusammen mit dem Ajvar auch noch eine Peperoni anbraten oder euer selbstgemachtes Peperoni-öl am Ende auf die Auberginen träufeln.
- Die gefüllte Aubergine ist ein veganes Rezept. Wer möchte, kann aber noch Feta oder Joghurt über die fertige Aubergine geben. Wer vegan bleiben möchte, kann auch sein (selbstgemachtes) Minzöl, Peperoni-öl oder Sesam und Koriander und vieles mehr drübergeben. Ihr könnt da kreativ werden.
- Was die Kohlenhydratquelle angeht kann natürlich auch variiert werden. Es kann auch klassisch mit Reis oder eher unkonventionell mit Hirse oder Buchweizen gekocht werden.

Wir freuen uns über euer Feedback, eure nachgemachten Gerichte oder eigene

Kreationen aus unseren Produkten. Schickt uns gerne eure Bilder



 [obsthauwinkler](#)

 hofladen@obsthau-winkler.de