

Rezept

# Auberginen mit Bulgurfüllung

Ein Rezept von Auberginen mit Bulgurfüllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Auberginen (à ca. 250 g)	<b>6-8 EL</b> Olivenöl
<b>4</b> Tomaten	<b>2</b> Zwiebeln
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2</b> grüne Spitzpaprika
<b>10</b> Walnusskerne	<b>100 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>2 1/2 EL</b> Tomatenmark	<b>200 g</b> Bulgur
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>je 1-2 Msp.</b> Chili- und Zimtpulver
<b>2 EL</b> gehackte Minze	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

## Zubereitung

- 1.** Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin die Hälfte der Auberginen auf beiden Seiten (zuerst auf der Hautseite) jeweils 3-4 Min. anbraten, dabei ab und zu 1-3 EL Wasser dazugeben, damit sie nicht anbrennen. Übrige Auberginen ebenso braten und abkühlen lassen.
- 2.** Inzwischen eine Auflaufform dünn mit Öl auspinseln. Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken, Schafskäse klein würfeln.
- 3.** Backofen auf 180° vorheizen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, darin die Zwiebeln andünsten. Knoblauch und Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark und Bulgur hinzufügen und unter Rühren anrösten. 400 ml Wasser und Tomatensaft dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Zimt würzen. Bulgur zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. quellen lassen.
- 4.** Aus den Auberginen das Fleisch herauskratzen, dabei einen 5 mm breiten Rand stehen lassen. Die Auberginen nebeneinander in die Form setzen. Auberginenfleisch fein hacken und mit Walnüssen, Minze und Schafskäse unter den Bulgur mischen. Die Masse in die Auberginhälften füllen. Tomatenscheiben überlappend auf der Füllung verteilen, mit übrigem Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30-35 Min. garen.