

Rezept

Auberginen mit Chermoula

Ein Rezept von Auberginen mit Chermoula, am 20.04.2024

Zutaten

2 große Auberginen (ca. 700 g)	1 Bio-Zitrone
3 TL Kreuzkümmelsamen	2 TL Koriandersamen
3-4 Knoblauchzehen	100 ml + 2 EL Olivenöl
Salz	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1-1½ TL Pimentón de la vera	schwarzer Pfeffer
2 TL Ras-el-Hanout	4 EL helle Sojasauce
2 EL Agavensirup	400 g Tofu
1 Bund Koriandergrün	50 g getrocknete Kirschen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginen waschen, trocknen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzförmig tief einschneiden, ohne dabei die Schale zu verletzen. Die Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen.
2. Die Zitrone heiß abspülen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Gewürze im Mörser grob zerstoßen und in eine Schale geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. 100 ml Olivenöl, die Hälfte der Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz, Paprika, Pimentón und Pfeffer würzen. Die Auberginenhälften großzügig mit der Sauce bestreichen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
3. Inzwischen für den Tofu Ras-el-Hanout mit 2 EL Zitronensaft, der übrigen Zitronenschale, Sojasauce und Agavensirup verrühren. Den Tofu mit den Händen zu Krümeln oder kleinen Bröckchen zerbröseln, in einer Schale mit der Marinade mischen und 20 Min. ziehen lassen.
4. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Tofumischung mitsamt der Marinade hineingeben und 5-8 Min. kräftig anbraten, bis der Tofu bräunt, dabei ab und zu wenden. Die Kirschen grob hacken und untermischen.
5. Die Auberginen auf Tellern anrichten, die Tofumischung daraufgeben und alles mit Koriander bestreuen.