

Rezept

Gefüllte Aubergine mit Gemüsesauce

Ein Rezept von Gefüllte Aubergine mit Gemüsesauce, am 15.12.2025

Zutaten

Für die Auberginen

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 2 Auberginen (je 300 g) | 8 getrocknete Tomaten |
| 4 getrocknete Aprikosen | 8 g getrocknete Steinpilze |
| 160 g Hirse | 2 Zwiebeln |
| 3 Knoblauchzehen | neutrales Pflanzenöl |
| 1 TL gemahlene Kurkuma | ½ TL gemahlener Koriander |
| ½ TL Zimtpulver | 2 TL Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 EL Nussmus | 1 1/2 EL Semmelbrösel |
| 1 EL heller Sesam | |

Für die Sauce

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 420 g gegrillte Paprika (Glas) | 800 g stückige Tomaten aus der Dose |
| 1 kleine Chilischote | 1 großes Lorbeerblatt |
| 2 TL Zucker | |

Außerdem

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Salz | Auflaufform (22 x 22 cm) |
| ½ Bund glatte Petersilie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 10 g F, 13 g EW, 59 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und den Blütenansatz gerade abschneiden. Das Kerngehäuse der Aubergine mit einem Löffel entfernen, dabei einen 1 cm dicken Rand lassen. Die Auberginen innen leicht salzen und zum Ziehen beiseitestellen.
- 2.** Inzwischen die getrocknete Tomaten, Aprikosen und Steinpilze fein würfeln, mit 600 ml kochendem Wasser begießen und 10 Min. ziehen lassen. Die Hirse in einem Sieb heiß abwaschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Backofen auf 220° vorheizen. 2 EL neutrales Pflanzenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Knoblauch dazugeben und 1 Min. unter Rühren mitanschwitzen. Die Hirse, die Gewürze, Gemüsebrühe sowie die Tomaten, Aprikosen und Pilze samt Einweichflüssigkeit dazugeben und umrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-7 Min. köcheln lassen, bis die Hirse bissfest ist und die Flüssigkeit weitestgehend aufgenommen hat.

4. In der Zwischenzeit für die Sauce die Paprika durch ein Sieb abgießen und in 1 cm große Stücke schneiden. Paprikastücke und stückige Tomaten in die Auflaufform füllen. Die Chilischote waschen, das Korngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden. Chili, Lorbeerblatt und Zucker zur Tomaten-Paprika-Sauce geben, umrühren und mit Salz abschmecken.

5. Sobald die Hirse gar ist, die Pfanne vom Herd ziehen und das Nussmus unter die Hirse heben. Die Auberginenhälften trockentupfen, die Hirsemischung darauf verteilen und die Auberginen in die Auflaufform setzen. Im Backofen (Mitte) für 40 Min. backen. Nach 30 Min. Backzeit Semmelbrösel, Sesam, 3 Prisen Salz und 1 TL Öl mischen und über die Auberginen geben.

6. Kurz vor Ende der Backzeit die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Die Auberginenhälften samt Sauce auf 4 Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und servieren.