

Rezept

Orientalisch gefüllte Auberginen

Ein Rezept von Orientalisch gefüllte Auberginen, am 09.06.2026

Zutaten

4 Auberginen (à ca. 250 g)	6 EL Olivenöl
3 Fleischtomaten	2 Zwiebeln
200 g mittelgrober Bulgur	2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne	1 EL zerriebene getrocknete Minze
1/4 TL Zimtpulver	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, Stiele entfernen und Früchte längs halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 4 Auberginenhälften darin in 5-8 Min. rundum anbraten. Andere Hälften ebenso braten.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Eine große ofenfeste Form fetten. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen und Saft auffangen. Zwiebeln schälen, würfeln und im übrigen Öl andünsten. Bulgur kurz mitdünsten, mit 400 ml Wasser und Tomatensaft ablöschen, Rosinen zugeben und 5 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.
3. Auberginen mit einem Löffel aushöhlen (1 cm Rand stehen lassen). Das Fruchtfleisch hacken und mit Pinienkernen, Minze, Zimt und Tomatenmark unter den Bulgur mischen. Salzen und pfeffern. Bulgurmasse in die ausgehöhlten Auberginen füllen. Auberginen in die Form setzen, mit Tomaten belegen, salzen und pfeffern. Im Backofen (Mitte, Umluft 150°) ca. 30 Min. garen.