

Rezept

Vegetarisch gefüllte Auberginen

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Auberginen, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|----------------------------------|
| 2 Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen |
| 10 EL Olivenöl | 3 TL getrockneter Thymian |
| 3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) | 1/2 TL Zimtpulver |
| 1 große Dose Tomaten (800 g) | 100 ml trockener Rotwein |
| 2 TL gekörnte Gemüsebrühe | 1 TL Fenchelsamen |
| 1 Prise Pul biber | 100 g mittelfeiner Bulgur |
| 300 ml Gemüsebrühe | 2 Auberginen (ca. 700 g) |
| 1 Bund Petersilie | 200 g Schafkäse (Feta) |
| Salz | Pfeffer |
| 2 TL Honig | 1 EL Aceto balsamico |
| 50 g Rosinen | 100 g Frischkäse |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig braten. Ein Drittel des Knoblauchs, je 2 TL Thymian und Kreuzkümmel sowie den Zimt dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Dosentomaten mit der Flüssigkeit, den Wein und die Gemüsebrühe dazugeben. Auf kleiner Hitze leise kochen lassen.
2. 2 EL Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den übrigen Knoblauch, die Fenchelsamen, die übrigen Gewürze und den Bulgur dazugeben und unter Rühren 2 Min. mitbraten. Die Brühe angießen, alles einmal aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Danach bei sehr schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.
3. Die Auberginen halbieren und aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen von beiden Seiten 2 Min. anbraten. Das herausgeschabte Auberginenfruchtfleisch zerkleinern und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz anbraten.
4. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. 100 g Schafkäse zerbröckeln. Mit dem Auberginenfruchtfleisch und einem Drittel der Petersilie zum Bulgur geben, salzen und pfeffern.
5. Die Auberginenhälften in eine Auflaufform legen und mit der Bulgurmasse füllen. Im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. backen.

6. Den Tomatensugo pürieren, Honig, Balsamico und Rosinen dazugeben und weiter leise kochen.

7. Restlichen Schafkäse mit dem Frischkäse vermischen, mit der Hälfte der restlichen Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse nach 15 Min. Backzeit auf den Auberginen verteilen. Restliches Öl in die Auflaufform laufen lassen und nochmals 15 Min. backen.

8. Den eingekochten Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren auf jeden Teller einen Spiegel aus Tomatensugo geben, eine Auberginenhälfte darauf setzen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.