

Rezept

Vegetarische Auberginenröllchen

Ein Rezept von Vegetarische Auberginenröllchen, am 10.06.2026

Zutaten

100 g Couscous (Instant)	2 gerade Auberginen (ca. 700 g)
ca. 6 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Möhre
1 Stange Staudensellerie	1 kleines Bund Petersilie
50 ml Weißwein	1 EL Zitronensaft
150 g Parmesan, frisch gerieben	2 EL Pesto alla genovese
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, durchrühren und zugedeckt quellen lassen.
2. Auberginen waschen, putzen und längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Dünn mit Öl bestreichen und auf dem Blech im heißen Ofen (Mitte) von jeder Seite ca. 7-8 Min. leicht braun backen. Herausnehmen und die Ofentemperatur auf 220° (Umluft 200°) erhöhen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Möhre fein würfeln. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken. Zwiebeln in 2 EL Öl glasig braten. Gemüse und Knoblauch dazugeben und 5 Min. anbraten. Wein und Zitronensaft dazugeben und ca. 3 Min. einkochen lassen. Gemüse mit Couscous, Petersilie, 4 EL Parmesan und Pesto mischen, salzen und pfeffern.
4. Auf jede Auberginenscheibe 2 EL Füllung geben und aufrollen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausstreichen, Röllchen hineinsetzen und mit übrigem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen.