Orientalisch gefüllte Auberginen

Dieses Rezept für Orientalisch gefüllte Auberginen setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Auberginen dürfen richtig Farbe bekommen. Genügend Hitze und etwas Fett sorgen dafür, dass sie innen weich und saftig werden, ohne aussen blass oder schwammig zu bleiben. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 große Auberginen
- 150 g Bulgur
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL gehackte Petersilie oder Minze
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Auberginen halbieren, aushöhlen, Fruchtfleisch hacken.

02 Zwiebel + Knoblauch in Öl anbraten, Fruchtfleisch dazu, dann Gewürze + Tomatenmark.

03 Bulgur nach Packung garen, mit Kichererbsen und Petersilie mischen.

04 Masse in Auberginenhälften füllen, mit Öl beträufeln.

05 Bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten backen.