

Gefüllte Auberginen mit Bulgur, Tomaten und Zitronen-Tahini

Diese gefüllten Auberginen mit Bulgur werden im Ofen wunderbar weich und bekommen kräftig gebräunte Ränder. Darauf kommt eine würzige Füllung aus lockerem Bulgur, Tomaten, Zwiebeln und warmen Gewürzen. Frische Petersilie und Minze bringen Leichtigkeit in die herzhafte Füllung. Eine schnelle Zitronen-Tahini-Sauce sorgt dagegen für cremige Säure, ohne das Gericht schwer zu machen. Zum Schluss kommen geröstete Pinienkerne und Granatapfelkerne darüber. Dadurch treffen weiche Aubergine, lockerer Bulgur, cremige Sauce und knackige Toppings in jedem Bissen aufeinander.

4–6 Portionen | 55 Min. | 15 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 3 grosse Auberginen (längs halbiert)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 250 g Bulgur (mittlere Körnung)
- 400 ml Gemüsebrühe (heiss)
- 1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 300 g Cherrytomaten (geviertelt)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL Zimt
- 0.5 TL Salz
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 0.5 Bund frische Minze (grob gehackt)
- 100 g Tahini
- 1 Bio-Zitrone (Saft und etwas fein abgeriebene Schale)
- 1 Knoblauchzehe (sehr fein gerieben)
- 80 ml kaltes Wasser (nach Bedarf etwas mehr)
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Granatapfelkerne
- 1 Handvoll frische Petersilie und Minze (grob gezupft)

Zubereitung

- 01 Auberginen vorbereiten: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fruchtfleisch der Auberginenhälften mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Dabei die Schale nicht durchtrennen.
- 02 Auberginen rösten: Die Schnittflächen mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen und etwa 25 bis 30 Minuten rösten. Das Fruchtfleisch soll sehr weich und an den Rändern kräftig gebräunt sein.
- 03 Bulgur garen: Bulgur in einen Topf geben und mit der heissen Gemüsebrühe übergiessen. Zugedeckt nach Packungsangabe gar ziehen lassen. Anschliessend mit einer Gabel auflockern.
- 04 Aromaten anbraten: Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel 3 Minuten glasig braten. Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt dazugeben und etwa 1 Minute kräftig mitrösten.
- 05 Tomaten dazugeben: Cherrytomaten und Salz in die Pfanne geben. Etwa 4 Minuten bei hoher Hitze braten, bis die Tomaten weicher werden, aber noch etwas Struktur behalten.
- 06 Füllung mischen: Den gegarten Bulgur unter die Tomatenmischung heben. Die Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie und Minze unterheben und die Füllung nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 07 Tahini-Sauce rühren: Tahini, Zitronensaft, Zitronenschale, Knoblauch und Salz verrühren. Das kalte Wasser nach und nach einrühren. Zunächst wird die Sauce fester, danach wird sie glatt und cremig. Bei Bedarf noch wenig Wasser ergänzen.
- 08 Pinienkerne rösten: Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Dabei häufig bewegen, da sie schnell dunkel werden.
- 09 Auberginen füllen: Das weiche Auberginenfleisch mit einer Gabel leicht eindrücken. Die Bulgur-Tomaten-Mischung grosszügig auf den Auberginenhälften verteilen.

- 10 Final anrichten: Zitronen-Tahini über die gefüllten Auberginen träufeln. Mit gerösteten Pinienkernen, Granatapfelkernen sowie frischer Petersilie und Minze bestreuen. Sofort warm servieren.