Gefüllte Aubergine mit Gemüse und Tofu

Mit den richtigen Rezepten ist die vegane Küche mindestens so gut wie jedes Fleischgericht. Ein Beispiel dafür ist die gefüllte Aubergine mit Gemüse und Tofu.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

50 g	Sojagranulat
100 g	Paprika (roten und gelben)
100 g	Zucchini
2 Stk.	Auberginen
100 g	Champignons
1 Handvoll	Petersilie (glatte)
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Paprikapulver
1 Stk.	Schalotte
1 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Mehl
2 EL	Pflanzenmargarine
300 ml	Sojamilch
8 EL	Hefeflocken
1 TL	Senf
50 g	Tofu
500 ml	Gemüsebrühe
1 Schuss	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die gefüllte Aubergine mit Gemüse und Tofu zu Beginn die Auberginen waschen und trocknen, längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Die Aubergine sollte am Ende noch etwa 0,5 Zentimeter dick sein. Fruchtfleisch fein hacken.

2. Das Sojagranulat gemäß Packungsanleitung in Gemüsebrühe vorquellen lassen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Paprika und Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und klein schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen und fein hacken. Das Backrohr auf 200 Grad Heißluft anheizen, eine Auflaufform mit Öl einfetten.

3. Eine große Pfanne mit hohem Rand mit Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anrösten. Zucchini, Paprika, Rosmarin sowie Fruchtfleisch der Aubergine ebenfalls in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten rösten. Anschließend das Sojagranulat und die Champignons zufügen und weitere 3 Minuten rösten. Die Petersilie waschen, hacken und zum Schluss zufügen. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen.

4. Den gesamten Pfanneninhalt in die Auberginenhälften füllen. In einem kleinen Topf die Margarine schmelzen, das Mehl zufügen und dabei ständig rühren. Die Hälfte der Pflanzenmilch zufügen und stetig weiterrühren. Topf vom Herd ziehen, Hefeflocken, Senf und restliche Milch zufügen. Wieder auf den Herd stellen, noch einmal aufkochen lassen.

5. Die Masse auf die gefüllten Auberginen verteilen und mit zerbröselten Tofu bedecken. Auf mittlerer Schiene rund 35 Minuten backen.

Tipp

Die gefüllte Aubergine mit Gemüse und Tofu nach Belieben noch mit frischen Kräutern garnieren.