



Fächeraubergine mit dreierlei Toppings

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	6 St.
Salz	
Aprikosenkonfitüre	4 EL
Sojasauce	6 EL
Olivöl	4 EL
Cherrytomaten Mix	150 g
Rosmarin, frisch	2 g
Bio Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	100 ml
Couscous	50 g
Granatapfel	0.25 St.
Minze, frisch	2 g
Veganer Hirtengenuss	50 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Räuchertofu	200 g
Peperoni Mix	1 St.
Koriander, frisch	2 g
Cashewkerne	2 EL
Sojaghurt	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Auberginen waschen und längs in ca. 0,5 cm breitem Abstand einschneiden, sodass die Auberginen am Strunk noch ca. 2 cm zusammenhängen. Auberginen fächerförmig aufklappen, kräftig salzen, ca. 5 Min. ruhen lassen und dann mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Für die Marinade in einer Schüssel Aprikosenkonfitüre mit 3 EL Sojasauce und 1 EL Olivenöl verrühren. Die Hälfte der Marinade über die Aubergine geben und mit den Händen auch zwischen den Fächern einreiben. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 45 Min. backen. Dabei immer wieder mit etwas Marinade bestreichen.
3. Tomaten waschen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zitrone waschen und eine Hälfte in Scheibe schneiden. Andere Hälfte auspressen. In einer Auflaufform Tomaten, Rosmarin und Zitronenscheiben mit 1 EL Olivenöl beträufeln, salzen und zusammen mit den Auberginen im Ofen ca. 15 Min. backen.
4. Für den Couscous-Salat Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißer Brühe übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen. Granatapfelkerne mithilfe eines Löffels durch Klopfen von der Schale lösen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Genießerblock mit den Händen grob zerbröseln. In der Schüssel Couscous mit Granatapfelkernen, Minze und Genießerblock vermengen. Mit 1 EL Olivenöl, Zitronensaft,

Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Für das Tofu-Topping Räuchertofu klein würfeln. Peperoni entkernen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu mit Cashewkernen darin ca. 2 Min. anbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen und Pfanne vom Herd ziehen. Peperoni zugeben und schwenken.

6. Fächeraubergine aus dem Ofen nehmen und auf einer großen Platte anrichten. Nach Belieben Toppings darauf verteilen: geröstete Tomaten mit etwas Sojaghurt, Couscous-Granatapfel-Salat und Tofu-Cashew-Topping mit Koriander.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Rezept ist an jeder großen Tafel ein Hingucker. Durch die Toppings ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	419 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	17 g