



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW30 | 2020

Auberginen-Tofu-Röllchen

für 3 Personen

Zutaten

- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Tomaten
- Frischer Thymian
- 100 g Cashewbruch
- 200 g Naturtofu
- 2 EL Hefeflocken
- 6 EL Tomatenmark
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL italienische Kräuter
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL scharfer Senf
- 3 TL Zucker
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Cashewkerne einige Stunden in Wasser legen, damit sie weicher werden. Auberginen waschen, die Enden abschneiden und in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben beidseitig salzen (zieht Wasser). Zwiebeln schälen und würfeln. 1 Knoblauchzehe fein hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. 3 TL Zucker dazu geben und Zwiebelstückchen kurz darin karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und mit anrösten. Mit Tomatenwürfeln ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen (ggf. etwas Wasser hinzugeben). Mit Pfeffer, Salz und Kräutern abschmecken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Aubergine trocken tupfen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Olivenöl beträufeln. Pfeffern und mit Kräutern bestreuen. Im Ofen ca. 15 Minuten garen lassen.

Die Füllung: Wasser der Cashewkerne abgießen. Die Kerne, Senf, Tofu, 3 EL Öl, Hefeflocken, 1 geschälte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräuter im Mixer pürieren. Auberginenscheiben mit dem Großteil der Füllung bestreichen und aufrollen.

Die vorbereitete Tomatensoße in eine Auflaufform geben, Auberginenröllchen hineinlegen und die Oberseite restlichen Tofu-Creme bestreichen. Bei 200 Grad Umluft 30 Minuten im Ofen backen. Mit frischen Kräutern garnieren.