

Gefüllte Auberginen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Aubergine
1 Tomate
1 Zwiebel
1/4 Pk (125g) Tofu
1/2 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Pfeffer
Salz

- Aubergine längs halbieren, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen.
- Tofu zerbröseln, in Öl anbraten.
- Zwiebel schälen, würfeln oder in Viertelringe schneiden, wenn der Tofu angebräunt ist, zugeben.
- Chili in dünne Ringe schneiden, zugeben, gelegentlich umrühren.
- Tomate würfeln.
- Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
- Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch und die Hälfte der Tomatenwürfel zugeben, 7-8 Minuten dünsten.
- Restliche Tomatenwürfel zugeben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Füllung in die Kerben der Auberginen füllen, Rest darauf verteilen.
- Etwas Olivenöl darüberträufeln.
- In eine geölte Auflaufform setzen, eine halbe Stunde bei 180°C backen.



Dazu paßt: Reis.