



Auberginen-Röllchen mit Walnussfüllung

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Auberginen-Röllchen (Badridschani)

2 große Auberginen (ca. 600 g)
150 g Walnüsse
½ TL Salz
100 g Soja-Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Bockshornklee
½ TL Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
2 EL Weißweinessig
Olivenöl zum Braten

Couscous-Salat

200 g Couscous
200 ml vegane Gemüsebrühe (heiß)
1 Granatapfel
1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
4 EL extra natives Olivenöl
1 Bund frische Minze
1 Bund frischer Koriander
Salz und Pfeffer



Zubereitung (circa 45 Minuten), Ruhezeiten (circa 45 Minuten)

Auberginen waschen und längs in circa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abtupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten braten (circa zwei bis drei Minuten pro Seite). Sie sollten nicht zu weich werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Füllung Walnüsse, Knoblauch, gemahlenen Koriander, Bockshornklee, Paprikapulver und Cayennepfeffer in einem Mixer oder mit einem Mörser fein zerkleinern. Soja-Joghurt und Weißweinessig hinzugeben und alles zu einer cremigen Paste verarbeiten. Bei Bedarf mit weiterem Salz abschmecken.

Für den Salat Couscous in eine Schüssel geben, im Verhältnis eins zu eins mit heißer Gemüsebrühe übergießen, abdecken und circa zehn Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit einer Gabel auflockern.

Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Dafür mit einem Kochlöffel fest auf die Schale klopfen.

Salatgurke würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Minze sowie Koriander fein hacken. Ein paar Minz- und Korianderblätter für die Garnitur zurückhalten. Alle vorbereiteten Zutaten zum Couscous geben. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei bis drei Esslöffel Granatapfelkerne untermengen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Couscous-Salat auf einem Teller anrichten. Etwa ein bis zwei Esslöffel Walnussmischung auf jede Auberginenscheibe geben, aufrollen und auf dem Couscous-Salat anrichten. Mit etwas Walnussmischung, Granatapfelkernen, frischer Minze und frischem Koriander garnieren.

Nährwerte pro Portion:

670 kcal – 50 g Fett – 13 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan.