



Auberginen-Involtini mit Kräuter-Tofufüllung in Tomatensoße

🕒 Preparation time: 55 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 40 minutes
Total time: 95 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für vier Portionen

Für Rollen und Soße

- 2 große Auberginen | ca. 700-800 g zusammen (ergibt 12-14 Auberginenrollen)
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 große oder zwei kleine Zwiebeln (ca. 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g frische Tomaten (kann durch eine zweite Dose gehackte Tomaten ersetzt werden)
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 TL Agavendicksaft
- 6 EL Tomatenmark | ca. 0,5 Tube
- 1 EL süßes Paprikapulver
- Ein kleines Bund frischer Oregano
- Fünf Zweige frischer Thymian
- Eine Hand voll frischer Basilikum
- 3-4 EL Olivenöl (zum Backen der Auberginenscheiben)

Tipp: Frische Kräuter machen den unglaublichen Geschmack dieser Auberginen-Involtini aus. Benutzt Basilikum, Oregano, Thymian oder auch Rosmarin. Wenn Ihr keine frischen Kräuter habt, könnt Ihr sie durch gerebelte/getrocknete Kräuter der Provence ersetzen.

Für die Füllung

- 100 g Cashewnüsse
- 1 TL scharfer Senf
- 200 g Naturtofu
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Hefeflocken
- Meersalz
- Pfeffer
- Einige Zweige frischer Oregano oder Thymian (oder 2 TL Kräuter der Provence gerebelt)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl

Außerdem eine Tarteform oder eine große Auflaufform

Zubereitung (30 Minuten Vorbereitung der Auberginen + 25 Minuten Arbeitszeit + gesamt 40 Minuten Backzeit/Ofenzeit)

1. Cashewnüsse über Nacht oder etwa vier Stunden einweichen lassen. Wer die Einweichzeit noch etwas verkürzen will, kann heißes Wasser benutzen.
2. Die Auberginen waschen, die Enden kappen und in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben beidseitig salzen.
3. Die so marinierten Auberginenscheiben ausgelegt auf etwas Backpapier 20-30 Minuten "schwitzen" lassen. Die Auberginen verlieren bei diesem Vorgang Flüssigkeit, dadurch aber auch Bitterstoffe und sie werden in der Konsistenz weicher.
4. Während dessen Zwiebel(n) schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Frische Tomaten vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und würfeln. Wer wenig Zeit hat, benutzt einfach zwei Dosen gehackte Tomaten. Basilikum, Oregano und Thymian waschen und trocken schütteln. Basilikum hacken.

5. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett anschwitzen. 2 TL Agavendicksaft dazu geben und Zwiebelstückchen kurz darin karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und mit anrösten lassen. Mit frischen Tomatenwürfeln sowie die Dosentomatensücken (oder zwei Dosen) ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzu geben (ich habe ca. 100 ml Wasser hinzu gefügt). Tomatensoße mit süßem Paprikapulver, Meersalz, Pfeffer, 1 EL Kräutern der Provence und gehacktem Basilikum würzen. Oregano- und Thymianblättchen abzupfen und untermengen. Tomatensoße anschließend bereit halten.
6. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
7. Die Auberginenscheiben beidseitig mit Küchenkrepp trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Auberginenscheiben mit 3-4 EL Olivenöl beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit 1 EL Kräutern der Provence bestreuen. Auberginenscheiben im Ofen ca. 15 Minuten garen lassen, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Die Füllung zubereiten. Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Eingeweichte Cashewkerne mit scharfem Senf, Tofu, Hefeflocken, einer geschälten Knoblauchzehe, Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern der Provence und 3 EL Olivenöl im Mixer pürieren. Anschließend Thymian- oder Oreganoblättchen in die Masse geben. Füllmasse mit Salz abschmecken.
9. Auberginenscheiben mit jeweils 3 EL Füllung bestreichen, mit frischen gehackten Kräutern bestreuen (Thymian, Oregano, Basilikum o.ä.) und ganz einfach aufrollen.
10. Die vorbereitete Tomatensoße in die Auflauf- oder Tarteform geben, Auberginenröllchen hineinlegen. Die Rollen an der Oberfläche mit der restlichen Tofu-Cashew-Füllmasse bestreichen, pfeffern und nochmals frische Kräuter darüber streuen.
11. Gefüllte Auberginenröllchen bei 200 Grad Umluft 30 Minuten im Ofen backen. Genießt das Gericht anschließend am Besten noch ofenwarm. Es lässt sich aber auch prima nochmals erwärmen. Ich gebe vor dem Servieren nochmals einige Blättchen frische Kräuter über die Auberginen-Involtini.

Guten Appetit!