



Gefüllte Auberginenröllchen auf Camargue-Reis mit Ofenkürbis

⌚ Preparation time: 60 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 50 minutes
Total time: 110 minutes

Zutaten für zwei Portionen

Für die Auberginenröllchen

- 1 große, schöne Aubergine | der österreichische Begriff "Melanzani" ist fast noch schöner, oder?
- Olivenöl
- Meersalz
- 1 (rote) Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große oder zwei kleine Tomate(n) | ca. 200 Gramm
- 30 g feine Sojaschnetzelchen | auch "texturiertes Soja" genannt - ist im Biomarkt erhältlich
- 3 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Agavendicksaft
- 30-50 ml Gemüsebrühe | oder etwas Wasser mit ein wenig Instantbrühe oder einfach mit etwas Salz
- 1 kleiner Schuss Rotwein, in etwa 2 EL | nur für den Geschmack - kann durch etwas Brühe oder Wasser ersetzt werden
- Meersalz & bunter Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver süß
- 3-4 Zweige frischer Thymian | sonst: gerebbelten/getrockneten Thymian
- Zahnstocher
- 6-7 schwarze Oliven und ein paar Salatblätter zu Garnieren

Tipp: Ich benutze für das spätere Braten der Auberginen eine schwere, geriffelte Grillpfanne. Dadurch erhalten die Auberginenscheiben so ein schönes "Grillmuster". Aber natürlich kann man auch eine ganz normale Bratpfanne benutzen. Das funktioniert genau so.

Für den Kürbis-Reis

- 150 g Camargue-Reis | wer keinen Camargue-Reis erhält oder hat, kann auch Wildreis, einen Wildreis-Mix oder dunklen Piemont-Reis verwenden. Der rötliche, nussig-schmeckende Camargue-Reis ist in vielen Bioläden erhältlich
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Chiliflocken bzw. grobes Chili aus der Gewürzmühle
- 1 TL Paprikapulver süß
- Frischer Thymian und etwas frischer Rosmarin | als Ersatz: Kräuter der Provence
- 4-5 Datteln ohne Kerne

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen und den grünen Stilansatz weg schneiden. Die Aubergine mit einem scharfen Messer in etwa 6 Scheiben schneiden.
2. Tipp: Die Auberginenscheiben nicht zu dünn aufschneiden. Lieber so 4-5 mm dick, denn die Auberginen werden beim Anbraten in der Pfanne weich und da reißt dann schnell die Scheibe beim späteren Wickeln ein.
3. Die Auberginenscheiben mit etwa 3-4 EL Olivenöl bepinseln und mit Meersalz bestreuen. Dann die Scheiben zur Seite stellen. Durch das Salzen verliert die Aubergine recht viel Wasser, das an die Oberfläche tritt. Nach etwa 30 Minuten einfach die Wassertröpfchen mit etwas Küchentrepp abtupfen. Dann ist die Aubergine nicht so wässrig und sie verliert auch ein wenig ihrer Bitterstoffe.
4. Während also die Aubergine "ins Schwitzen kommt", können Reis und Füllung vorbereitet werden. Mit der Zubereitung von Reis und Kürbis fortfahren. 150 g Camargue-Reis abwiegen und in 300 ml köchelndes Wasser mit etwas Salz geben. Den Reis nur ein mal kurz aufkochen und dann bei geringer Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen. Der Reis sollte noch bissfest, aber nicht zu hart sein. Falls die Flüssigkeit zu stark verdampft, einfach noch ein klein wenig Wasser nachgießen. Der Reis sollte nicht anbrennen. Ich lasse den Reis auf Stufe vier leicht vor sich hin köcheln. Ab

und an umrühren.

5. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und ein Ofenblech mit Backpapier belegen. Ein Stück Hokkaido-Kürbis abschneiden (etwa 200 g). Die Kerne entfernen, den Kürbis in Streifen und dann in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Dann eine Marinade aus 4 EL Olivenöl, 1 TL Meersalz, etwas gemahlene Chiliflocken aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver süß und Thymianblättchen sowie gehackten/gezupften Rosmarinnadeln anrühren. Die Kürbisstücke darin kurz marinieren.
6. Danach die Kürbisstücke auf das Backblech verteilen und im Anschluss für 10 Minuten ab in den vorgeheizten Ofen. Ich setze das Blech bei Ober- und Unterhitze auf den mittleren Einschub. Wenn die Kürbisstücke nach 10 Minuten brutzeln und weich sind, Ofen ausschalten und die Kürbisstücke bei leicht geöffneter Ofentür noch etwas nachziehen lassen.
7. Nun die Füllung für die Auberginenröllchen zubereiten. Dafür die Tomate(n) waschen, vierteln oder achteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomate in ganz feine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel bereit stellen. Dann 30- max. 50ml Gemüse- oder Instantbrühe in einem Topf erhitzen. 30 g feine Sojaschnetzelchen zuerst in einem Sieb mit Wasser so lange abrausen, bis das Wasser klar bleibt und dann in die kochende Brühe geben. Kurz aufkochen und dann den Herd abschalten. Sojaschnetzel etwa 3-4 Minuten die Flüssigkeit aufnehmen und etwas im Topf anrösten lassen.
8. Tipp: Der Trick für die perfekte Zubereitung von Sojaschnetzeln ist es, wenig Wasser bzw. Brühe zu verwenden, so dass die Flüssigkeit ganz schnell von den Schnetzeln aufgesogen wird und das Granulat fast trocken im Topf 3 Minuten anröstet. Sie sollen nicht anbrennen, aber bei zu viel Wasser werden die Sojaschnetzel matschig, statt knusprig. Eventuell noch Brühe oder Wasser abgiessen.
9. Inzwischen eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und klein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten und die vorbereiteten Sojaschnetzel hinzugeben. Alles zusammen 2 Minuten anbraten. Jetzt die Tomatenstückchen hinzufügen und weiter braten. Kurze Zeit später alles zusammen mit etwas Agavendicksaft und 3 EL Tomatenmark karamellisieren lassen. Gut umrühren, damit nichts anhängt. Hitze wegnehmen und die Füllung in der noch heißen Pfanne etwas nachschmoren lassen. Ich gebe einen ganz kleinen Schuss Rotwein hinzu. Man kann auch etwas Brühe oder Wasser benutzen. Wichtig ist aber, dass die Füllung eine Art "Paste" bleibt und nicht zu dünnflüssig wird, denn schließlich soll sie später ja nicht aus den Auberginenröllchen raus laufen. Die Soja-Tomaten-Paste mit Salz, Pfeffer, frischem Thymian und Paprikapulver abschmecken.
10. Endspurt: Die Auberginenscheiben mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten anbraten, herausnehmen und auf einem Küchenbrett kurz leicht abkühlen lassen.
11. Auberginenscheiben mit der Soja-Tomaten-Paste bestreichen, einrollen, Olive drauf und mit einem Zahnstocher durch die Olive hindurch zusammenstecken. Die Kürbis-Würfel aus dem Ofen nehmen und unter den Camargue-Reis mischen. Die Datteln entkernen, in feine Stücke schneiden und ebenfalls unter den Reis heben. Den Reis auf einem Teller oder einer Platte anrichten, die Röllchen darauf setzen und das Ganze mit ein paar Salatblättern garnieren. Ich gebe ganz zum Schluss noch ein paar Blättchen frischen Thymian drüber und beträufele die Röllchen ganz fein mit etwas Agavendicksaft.