Freigärtner KG
Bayreuther Str. 43, 95500 Heinersreuth
Tel: 0921 90057-673
E-Mail: kontakt@freigarten-stein.de
https://www.freigarten-stein.de

DIE FREIGÄRTNER
Made by Nature, delivered by us

10.09.2025

REZEPT DES MONATS

Gefüllte Aubergine mit Dinkelreis

Diese gefüllte Aubergine mit einer fruchtig-pikanten Füllung aus Dinkelreis, Kichererbsen und Feta macht einfach glücklich und zufrieden – ein echtes Wohlfühlgericht!

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: 45 Minuten

- 2 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Dinkelreis (oder normaler Reis)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g gehackte Tomaten
- 2 EL Ajvar
- 240 g Kichererbsen
- 1 Bund Petersilie
- 150 g Feta
- Salz, Pfeffer

1. Aubergine backen und Dinkelreis garen

Die Auberginen längs halbieren und auf den Innenseiten kreuzweise einritzen. Anschließend mit etwas Olivenöl bepinseln und mit der Schnittseite nach unten zeigend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Den Dinkelreis nach Packungsanleitung zubereiten.

2. Füllung vorbereiten

Die Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und in etwas Öl andünsten. Petersilie hacken. Dann Kreuzkümmel, Tomatenmark, gehackte Tomaten, Ajvar, Kichererbsen und die Hälfte der Petersilie dazugeben und das Ganze etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Aubergine aushöhlen und füllen

Die weich gebackenen Auberginen aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und in die Pfanne geben. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Auberginen füllen. Feta zerbröseln und mit der anderen Hälfte der Petersilie auf den Auberginen-Schiffchen verteilen.

Unser Tipp:

Wähle ein pflanzliche Feta-Alternative und das Rezept gelingt auch vegan!