

Auberginenschiffchen

von Rhea Schrempp (crossblue@aol.com)

- 2 große Auberginen
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Tofu oder 1 Pk (100 g) Sojabrocken und 3 T Gemüsebrühe
- 2 T Sojamilch
- 1/2 T Cashewkernbruch bzw. Cashewkerne
- 2 EL Vollkornmehl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuß
- Paprika

- Sojabrocken eine halbe Stunde (oder länger) in Gemüsebrühe ziehen lassen, ausdrücken.
- Auberginen halbieren, auslöffeln bis auf einen ca. 1-2 cm breiten Rand.
- Auberginenfleisch würfeln, Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen.
- Tofu leicht zerbröckeln oder einfach die Sojabrocken in der Pfanne oder dem Wok leicht anbräunen, am besten ohne viel Öl, je nach Pfanne klappt es sogar ganz ohne.
- Zwiebeln und Knoblauch zugeben auch etwas anbräunen.
- Danach das Auberginenfleisch ca. 8 Minuten mit garen lassen. Da dieses recht viel Wasser zieht nur vorsichtig auf kleinster Stufe mehr warmhalten als kochen, zum Schluß die gehackten Cashewkerne dazutun.
- In der Zwischenzeit Sojamilch mit dem Lorbeerblatt in einem Extratopf zum Kochen bringen vom Herd nehmen, das mit wenig Wasser angerührte Vollkornmehl hineintrühren und einen guten Eßlöffel voll Gemüsebrühe hinzufügen, zurück auf den Herd und kurz aufwallen lassen, bis die Bindung entsteht (nicht totkochen).
- Lorbeerblatt entfernen.
- Dann mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuß, Paprika abschmecken, zum Schluß die Hefeflocken unterrühren.
- Die Auberginen mit ca. einem Eßlöffel der Soße ausstreichen.
- Die Bratmasse in die Auberginen füllen und die Soße draufgeben.
- Dann hat man zwei Möglichkeiten der Zubereitung:
- Entweder in den Backofen und ca. 15-20 Minuten bei 200°C überbacken bis die Soße mittelbraun ist
- oder die einzelnen Auberginenhälften in große Wirsingblätter oder sonstiges wickeln, mit Bindfaden zumachen so das kleine Päckchen entstehen und auf dem Grill auch 15-20 min. garen. Die Garzeit richtet sich nach den Auberginen. Um zu schauen, ob sie schon gar sind, einfach mit Stricknadel vorsichtig seitlich reinpieken. Dann auswickeln, Blatt nicht mitessen.

Dazu paßt: selbstgebackenes Ciabatta und ein Lollo Rosso.

Für: 4 Personen.