

Informationen zur Sendung vom 28.03.2025

Gefüllte Auberginenröllchen

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

2 große Auberginen
2 EL Tomatenmark
1 Päckchen Frischkäse oder veganes
Ersatzprodukt bzw. Seidentofu
2 Knoblauchzehen
2 – 3 Gewürzgurken
Salz
Pfeffer

Reis

240 g Reis
1 Lorbeerblatt
Salz
60 g Butter oder Pflanzenöl zum
Verfeinern

Sauce

500 g-Glas passierte Tomaten
250 g weiße gekochte Bohnen
Thymian
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Öl zum Anbraten

Außerdem

1 Bund Basilikum

Zubereitung

Für die Auberginen das Gemüse in dünne lange Scheiben teilen und auf ein Blech legen. Von beiden Seiten salzen und kurz ziehen lassen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Knoblauchmenge mit dem Frischkäse und dem Tomatenmark vermischen. Nun mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Gewürzgurken in Stifte schneiden.

Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen. Erneut ausbreiten und auf jede Scheibe eine Schicht Frischkäsemasse auftragen. Die Gurkenstreifen und einige Basilikumblätter auflegen. Die Scheiben aufrollen und mit einem Hölzchen fixieren.

In einem passenden Topf die restlichen Knoblauchstücke in Öl anschwitzen. Mit passierten Tomaten auffüllen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in die Sauce rühren. Die Auberginenröllchen auf der Sauce platzieren und alles für circa 30 Minuten im Backofen bei 180 Grad schmoren.

Den Reis gründlich waschen. In einen passenden Topf Wasser füllen, das Lorbeerblatt zugeben und salzen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hineinrühren und etwa zehn Minuten garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und noch heiß mit etwas Butter oder Öl vermischen.

Sind die Röllchen gar, werden die Hölzchen aus den Röllchen entfernt.

Anrichten

Den gekochten Reis in eine Schüssel füllen. Die Auberginenröllchen mit Topf auf einem Untersetzer auf den Tisch stellen und mit Basilikum garnieren. Jeder bedient sich selbst.

Informationen zur Sendung vom 28.03.2025

Gefüllte Auberginenröllchen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

2 Auberginen zu 2,20 Euro; 2 EL Tomatenmark zu 0,30 Euro; 150 g Frischkäse zu 1,21 Euro; 3 – 4 Knoblauchzehen zu 0,20 Euro; 2 – 3 Gewürzgurken zu 0,40 Euro; 500 g passierte Tomaten zu 1,19 Euro; 350 g weiße Bohnen zu 1,29 Euro; 240 g Reis zu 0,85 Euro; Pflanzenöl zu 1,00 Euro; Gewürze pauschal zu 0,20 Euro; 1 Bund Basilikum zu 1,10 Euro.

Pro Portion 2,48 Euro.

Im Airfryer zubereiten

Die Röllchen kann man auch wunderbar in der Heißluftfritteuse garen. Das bietet sich an, wenn wir das Gericht im Ein- bis Zweipersonenhaushalt zubereiten. Das spart Strom und Zeit.

Röllchen in Blitzschnelle

Wer spontan etwas auf den Tisch bringen möchte, kann mit zwei Zutaten einen kleinen Snack zaubern. Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und kurz ziehen lassen. So werden die Scheiben biegsamer. Dann mit einer gekauften vegetarischen Paprika- oder Tomatenpaste bestreichen, mit einem Hölzchen fixieren und mit Öl einpinseln. Im Airfryer circa zehn Minuten bei 180 Grad garen.

Reis kochen

Reis sollte man, weil er Schadstoffe enthalten kann, immer wässern. Das bewirkt auch, dass die Stärke abgespült wird und der Reis später nicht zusammenklebt. Giftstoffe sammeln sich in den Randschichten des Kornes und werden so reduziert. Das besonders beherzigen, wenn wir ungeschälten Vollkornreis zubereiten. Es kann günstiger sein, den Reis – wie Nudeln – in reichlich Wasser zu garen und anschließend abzuschütten. Mit dem Abgießen des Kochwassers gehen allerdings auch wertvolle Inhaltsstoffe und Aromen verloren.

Parboiled-Reis ist praktisch, da er auch eine längere Kochzeit verzeiht und trotzdem körnig bleibt. Es handelt sich hier auch um einen polierten Reis, der trotz Entfernen der Schale – durch ein spezielles Verfahren – die gleiche Nährstoffdichte wie Vollkornreis aufzeigt.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!