

# Auberginentaschen mit Linsen an Tomaten-Chilisauce

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten  
Rezept für vier Personen

## Zutaten

### Füllung:

125 g gelbe Linsen  
1 große Kartoffel  
3 Knoblauchzehen  
je 1 TL gehackter frischer Ingwer, Kurkuma und gemahlener Kreuzkümmel  
½ gehackte rote Chilischote  
1 Bund frischer Koriander  
2 Frühlingslauch  
2 Auberginen  
100 ml Sojamilch  
Salz, Pfeffer  
Paniermehl Vegan  
(Linsen und Gewürze gibt es im Asia-shop zu kaufen)

### Panierteig:

200 ml Sojamilch  
125 g Mehl

### Tomatensauce:

500 g Packung gewürfelte Tomaten  
100 g Tomatenmark  
¼ l Wasser  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Karotte  
½ Chilischote  
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

### Basmatireis:

2 Tassen Basmatireis  
3 Tassen Wasser  
2 Lorbeerblätter, Saft einer Limette, Salz

## Zubereitung:

Linsen abspülen, mit klein geschnittener Kartoffel in Wasser leicht bedeckt etwa 20 Minuten garen. Fünf Minuten vor Garende Gewürze dazugeben und abkühlen lassen. Sojamilch, gehackten Koriander und fein geschnittenen Frühlingslauch zu den Linsen geben und zu festem Püree kneten.

Die Aubergine in ein Zentimeter große Scheiben schneiden, diese nochmals dreiviertel zu einer Tasche einschneiden. Mit etwa einem Teelöffel Püree füllen, dann in den Panierteig tauchen und panieren.

Klein gewürfelte Zwiebel, Karotte und Knoblauchzehen in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark dazugeben und kurz rösten. Mit Wasser und Tomaten auffüllen, würzen und etwa 40 Minuten köcheln lassen.

Reis abspülen, in Öl anschwitzen, Wasser und Gewürze dazugeben. Fünf Minuten kochen, dann vom Herd nehmen, mit einem Tuch luftdicht verschließen und 20 Minuten ziehen lassen.

Panierte Auberginenscheiben goldgelb braten und bei 160 Grad im Backofen garziehen.



### Zur Person

Ralf Opitz ist Koch im „El Mundo“ in der Überseestadt. Er teilt sich diese Kolumne mit weiteren Bremer Köchen.

FOTO: KLAMA