

# Der Kochklub für Jugendliche



## Auberginen mit Hirsefüllung

- 250 g Hirse
- 1 Prise Korianderpulver
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Cayennepfeffer
- 20 g Cashewkerne
- 8 kleine Auberginen
- Fett für das Backblech

### Zubereitung Auberginen mit Hirsefüllung

Die Hirse mit den Gewürzen im Gemüsefond aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend hacken. Die Auberginen putzen, waschen, halbieren und die Schnittflächen mit Salz bestreuen. 10–15 Minuten ruhen lassen.

Das Salz abwischen und die Auberginenhälften in einem sauberen Küchentuch vorsichtig ausdrücken. Die Hälften bis auf einen Rand aushöhlen. Die Haut nicht verletzen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Das herausgelöste Fruchtfleisch der Auberginen fein würfeln, mit der Hirse mischen und alles würzen. Die Hirsemischung in die Auberginen füllen und den gehackten Nüssen bestreuen. Das Backblech einfetten. Die Auberginen auf das Backblech legen und auf der mittleren Einschubleiste ca. 10–15 Minuten backen.

Jugendzentrum  
**TEMPEL**  
der evangelischen  
Friedenskirchengemeinde



**ULRIKE THOMAS**

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

[ulrikethomas@aufdemwege.de](mailto:ulrikethomas@aufdemwege.de)

