

## Gegrillte Aubergine mit Tofu-Reis

Zubereitungszeit **40 Minuten**

Kalorien pro Portion **250**



### Zutaten für 4 Personen

2 Auberginen  
1 Möhre  
1 Stange Lauch  
200 g Tofu  
1 Tasse Langkornreis  
100 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch

1. Die Aubergine waschen und halbieren, das Fruchtfleisch etwas auskratzen, die Schalen beiseite legen.
2. Das restliche Gemüse waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Den Langkornreis unter fließendem Wasser abbrausen und anschließend in kochendem Wasser ca 20-25 Minuten bissfest garen, die letzten 5 Minuten die Gemüswürfeln und die ausgekratzten Auberginenstücke hinzugeben.
4. Die Petersilie hacken und zusammen mit den Tofuwürfeln ebenfalls zum Reis hinzugeben.
5. Mit Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch abschmecken. Auberginen von innen mit Öl einreiben, den Tofu-Reis hineinfüllen und auf dem Grill langsam grillen.

**Tipp:** Schmeckt auch prima mit geriebenem Käse on top.

Guten Appetit!