Rezept

Arabische Gemüsepfanne

Ein Rezept von Arabische Gemüsepfanne, am 27.04.2024

Zutaten

	je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
2	Zucchini
1	große Zwiebel
8	Datteln oder getrocknete Aprikosen
4 EL	Olivenöl
	Salz
	1/2 Bund Minze
1 TL	Olivenöl
	Salz
1	Aubergine
2	Tomaten
4	Knoblauchzehen
1 Bund	Koriander
	je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, rosenscharfes Paprikapulver
250 g	grüne oder blaue Weintrauben
300 g	Joghurt
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die Paprika in Streifen schneiden, Aubergine und Zucchini würfeln, Tomaten achteln.

2. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln entsteinen, die Datteln oder Aprikosen längs vierteln. Frischen Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.

3. Öl im Wok erhitzen. Paprika, Aubergine und Zucchini mit Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 3-4 Minuten braten, dabei ständig rühren. Die Tomaten mit Datteln oder Aprikosen und gehacktem Koriander untermischen. Mit den Gewürzen und dem Salz würzen. Deckel auflegen, Hitze auf mittlere Stufe schalten und das Gemüse in etwa 5 Minuten bissfest garen.

4. In der Zeit die Trauben waschen und vierteln, Kerne mit der Messerspitze herauslösen. Minze abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren, Trauben und Minze untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Gemüse essen.