Rezept

Auberginen-Schmortopf mit Aprikosen

Ein Rezept von Auberginen-Schmortopf mit Aprikosen, am 28.04.2024

Zutaten

- **2** Auberginen (ca. 500 g)
- **4 EL** Orangensaft
- Salz
- je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
- **4** kleine Artischocken
- **2** Zwiebeln
- **2 Msp.** Safranfäden
- **1 Dose** Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- **2 EL** gehackte Petersilie
- **2** Knoblauchzehen
- **6 EL** Olivenöl
- **1 TL** getrocknete Minze
- 1/2 TL Zimtpulver
- **100 g** getrocknete kleine dunkle Aprikosen (Reformhaus oder Bioladen)
- **350 g** reife Tomaten
- **2** getrocknete Chilischoten
- Pfeffer
- **1 TL** Schwarzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Auberginen waschen, putzen, längs vierteln, quer in ca. 5 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Orangensaft mit 2 EL Olivenöl, Salz, zerriebener Minze und den Gewürzen zu einer Marinade vermischen. Auberginen damit übergießen und 30 Min. marinieren. Aprikosen heiß abspülen und 20 Min. in 400 ml heißem Wasser quellen lassen.

2. Inzwischen Artischocken waschen, Stängel und die harten Blattspitzen großzügig abschneiden. Die Artischocken wie einen Apfel schälen und vierteln. Die Blütenfäden (das »Heu«) mit einem kleinen Messer ausschneiden, die Artischockenviertel sofort unter die Auberginen mischen. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob hacken.

3. In einem breiten Schmortopf das restliche Öl erhitzen. Auberginen- und Artischockenstücke aus der Marinade heben, mit Küchenpapier trockentupfen. Auberginen im Öl in etwa 10 Min. rundum braun anbraten. Artischocken und Zwiebeln dazugeben und 5 Min. mitbraten. Die Marinade, die Aprikosen samt Einweichwasser und die Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit zerbröselten Chilis, Safran, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. schmoren lassen.

4. Kichererbsen abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen, noch 5 Min. erhitzen. Alles mit Schwarzkümmel und Petersilie bestreuen.