

Rezept

Auberginen-Aprikosen-Ragout

Ein Rezept von Auberginen-Aprikosen-Ragout, am 20.12.2025



© Wolfgang Schardt

Zutaten

600 g Auberginen	Salz
400 g Zwiebeln	3 EL Olivenöl
250 g getrocknete Aprikosen (essfertig)	400 ml Gemüsebrühe
2-3 TL Paprika delikatess	2-3 TL frisch gemahlener Kreuzkümmel
½ – 1 TL Cayennepfeffer	2 TL frisch gemahlene Zimtblüten
2 EL Granatapfelsirup	2 Zweige Thymian
40 g Walnusskerne	1 kleiner Granatapfel (ersatzweise Berberitzen oder Cranberrys)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 537 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und putzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln. Mit 1-2 TL Salz bestreuen und beiseitestellen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und im Öl glasig dünsten.

2. Die Auberginen abbrausen und mit Küchenpapier kräftig ausdrücken. Zu den Zwiebeln geben und 5 Min. mitschmoren, ab und zu umrühren. Inzwischen die Aprikosen klein schneiden. Zum Gemüse geben und etwa 5 Min. unter Rühren mitschmoren.

3. Die Brühe zugießen, aufkochen, den Deckel auflegen und das Ragout bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln, bis alles weich ist. Dann offen einkochen, bis die Flüssigkeit sämig ist.

4. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zimtblüten und Granatapfelsirup würzen und mit Salz abschmecken.

5. Thymian abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Granatapfel rundherum anritzen, auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen. Zusammen mit Thymian und Walnusskernen über das Ragout streuen.