Rezept

Auberginen-Bohnen-Gemüse

Ein Rezept von Auberginen-Bohnen-Gemüse, am 30.05.2025

Zutaten

1	große Aubergine
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Dose	Kirschtomaten (Pomodorini; 400 g)
¾ TL	getrocknete Minze
1 TL	Zimtpulver
1 Dose	weiße Bohnen (220 g Abtropfgewicht)
2 Stängel	Minze
2	Knoblauchzehe
	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Baharat (arab. Gewürzmischung)
2 Msp.	Chilipulver
¼ Bund	Koriandergrün
3 EL	griech. Joghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 19 g F, 12 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden, mit der Aubergine und 2 EL Öl in einer ofenfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Im Backofen (Mitte) 25-30 Min. garen, bis die Auberginen leicht bräunen, dabei nach 15 Min. durchrühren.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Den übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den übrigen Knoblauch darin bei kleiner Hitze goldgelb dünsten. Tomatenmark, Minze und Gewürze dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze anrösten.

3. Den Saft der Kirschtomaten (bis auf einen kleinen Rest) unter die Zwiebel-Gewürz-Mischung rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren bei mittlerer bis großer Hitze 5-6 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit weitgehend eingekocht und die Tomaten-Zwiebel-Masse deutlich dunkler ist. Die Tomaten und den übrigen Saft dazugeben, die Hitze reduzieren.

4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und dabei die Einlegeflüssigkeit auffangen. Die Bohnen und die Auberginen mit den Tomaten im Topf verrühren, alles zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Das Gemüse vom Herd nehmen, einen Großteil der Kräuter unterheben und auf Teller verteilen. Den Joghurt daraufgeben und mit den übrigen Kräutern bestreuen.