

Rezept

Auberginen-Kichererbsen-Gemüse mit Wurzel-Chips

Ein Rezept von Auberginen-Kichererbsen-Gemüse mit Wurzel-Chips, am 28.06.2026

Zutaten

1 Aubergine (ca. 300 g)	Salz
1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
100 g Petersilienwurzel	200 g Kichererbsen (aus der Dose)
4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	geräuchertes Paprikapulver
100 g Feta-Schafskäse (9 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 27 g F, 23 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, waschen, in 1-2 cm große Würfel schneiden, salzen und ca. 10 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein würfeln. Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und diese fein hacken. Die Petersilienwurzel putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und im Öl bei mittlerer bis großer Hitze ca. 7 Min. anbraten, dabei immer wieder umrühren. Die Zwiebel dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Das Gemüse salzen und pfeffern, die Tomaten und die Hälfte des Rosmarins dazugeben und aufkochen. Das Gemüse 8 Min. offen bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Parallel dazu in einem kleinen Topf das restliche Öl (3 EL) erhitzen. Die Petersilienwurzelscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Öl bei großer Hitze von beiden Seiten portionsweise knusprig braten. Auf Küchenpapier entfetten und mit restlichem Rosmarin, Salz und 1 Prise geräuchertem Paprikapulver vermischen.
4. Die abgetropften Kichererbsen zum Gemüse geben und darin heiß werden lassen. Den Schafskäse zerkrümeln. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Schalen verteilen, mit Feta bestreuen, mit dem Chips-Bratöl beträufeln und mit den Petersilienwurzel-Chips bestreuen.