

Rezept

Auberginen-Mais-Pfanne

Ein Rezept von Auberginen-Mais-Pfanne, am 07.08.2024

Zutaten

2	Auberginen (etwa 500 g)	150 g	scharfe Chorizo (spanische Paprikawurst)
1	Zwiebel	4 EL	Olivenöl
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence	1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 kleine Dose	Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)	200 ml	Gemüse- und Fleischbrühe
1 EL	Tomatenmark		Salz
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel	4 EL	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Chorizo häuten und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Zwiebel und Chorizo dazugeben, Kräuter zwischen den Fingern darüberrebeln.
3. Kichererbsen und Mais in einem Sieb abbrausen und mit der Brühe zu den Auberginen geben. Mit Tomatenmark, Salz und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 4 Minuten schmoren, bis die Auberginen bissfest sind. Mit Salz abschmecken.
4. Die Auberginen-Mais-Pfanne auf Teller verteilen und auf den Tisch stellen. Die saure Sahne extra dazu reichen – jeder kann sich dann seine Portion mit 1 Klecks Sahne garnieren.