Rezept

Auberginen-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Auberginen-Paprika-Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** Auberginen (1 kg)
- **1** kleiner Granatapfel
- **2 Stängel** Minze
- **5 EL** Olivenöl
- **½ TL** gemahlene Kurkuma
- Pfeffer
- **2** große rote Paprika
- **½ Bund** Koriandergrün
- **2** Knoblauchzehe
- **1 TL** Advieh (pers. Gewürzmischung, ersatzweise Ras el Hanout)
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 14 g F, 5 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Auberginen waschen, mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen und auf ein Backblech legen. Im Ofen (oben) ca. 40 Min. garen, die Auberginen dabei zwei- bis dreimal wenden.

2. Inzwischen die Paprika waschen, längs vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Viertel mit der Hautseite nach oben dicht an dicht darauflegen. Granatapfel aufbrechen und die Kerne auslösen. Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob schneiden.

3. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 250° erhöhen und die Paprika im Ofen (oben) 20-25 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Währenddessen das Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, in einer Schüssel übereinanderlegen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Ca. 5 Min. abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und die Schoten ebenfalls in Streifen schneiden.

4. Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Advieh und Kurkuma einrühren. Auberginen und Paprika zugeben und vorsichtig unter Rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Viertel der Kräuter einrühren und das Gemüse in einer Schale anrichten. Mit übrigen Kräutern und Granatapfelkernen bestreuen und lauwarm servieren.