

Rezept

Auberginen-Ragout

Ein Rezept von Auberginen-Ragout, am 18.04.2024

Zutaten

| | |
|---|---|
| 400 g Auberginen | Salz |
| 300 g rote Zwiebeln | 1,2 kg aromatische Tomaten |
| 2 Knoblauchzehen | 3 EL Olivenöl |
| 2 - 3 TL Baharat (selbst gemacht oder Fertigprodukt) | 3 EL Korinthen |
| 1 EL Kapern (in Salz) | 1 Bund glatte Petersilie |
| 40 g Pinienkerne | 150 g Joghurt |
| schwarzer Pfeffer | ½ - 1 TL Harissa (selbst gemacht oder Fertigprodukt) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, ca. 1 cm groß würfeln, salzen und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und grob hacken. Knoblauch schälen und hacken. Die Auberginen abbrausen und mit Küchenpapier gut ausdrücken.
2. Die Zwiebeln im Öl in 6 - 7 Min. glasig andünsten. Knoblauch 1 - 2 Min. mitdünsten. Dann Auberginen unter Rühren 7 - 8 Min. mitbraten. Alles mit 2 TL Baharat bestreuen. Tomaten, Korinthen und Kapern unterrühren. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren.
4. Das Ragout mit Salz, Pfeffer, Harissa und restlichem Baharat abschmecken. Auf jede Portion 1 Klecks Joghurt setzen, mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen. Dazu passt Polenta.