

Rezept

Buchweizen-Pilaw mit Joghurt-Auberginen

Ein Rezept von Buchweizen-Pilaw mit Joghurt-Auberginen, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Auberginen:

2	Auberginen (à ca. 300 g)	2 EL	Öl
1	Knoblauchzehe		Salz
	Pfeffer	1 Stängel	Dill
1	kleiner Stängel Minze	200 g	griechischer Naturjoghurt
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel		

Für den Pilaw:

1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
125 g	Champignons	10	schwarze Oliven (in Öl)
2 Stängel	Dill	1 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
1 TL	Tomatenmark	150 g	Buchweizen
200 g	passierte Tomaten (Tetrapack)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 35 g F, 16 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Für die Auberginen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier auslegen. Auberginen waschen und längs halbieren, die Schnittflächen gitterförmig einschneiden und mit 1 ½ EL Öl einpinseln. Knoblauch schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden und in die Einschnitte der Auberginen stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Auberginen mit den Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und mit dem restlichen Öl bepinseln. Im Ofen (Mitte) in 35-40 Min. weich garen.
2. Währenddessen den Dill und die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit Dill, Minze und dem Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Pilaw Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Oliven klein hacken, dabei falls nötig von den Steinen befreien. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

4. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze anbraten, salzen und pfeffern. Tomatenmark und den Buchweizen dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Dann 150 ml Wasser dazugießen, alles gut durchrühren und die passierten Tomaten und die Oliven untermischen. Den Pilaw bei geringer Hitze 20-25 Min. zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-
5. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. 1 EL Dill unter den Pilaw rühren und diesen auf Teller verteilen. Aubergine dazu- oder daraufgeben und den Joghurt darüberlöffeln. Alles mit dem restlichen Dill bestreuen.