Rezept

Gebratene Auberginen mit Bohnen

Ein Rezept von Gebratene Auberginen mit Bohnen, am 31.05.2025

Zutaten

Für das Gemüse

2	kleine Auberginen (ca. 500 g)
200 g	TK-dicke Bohnen
8 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
4 EL	Zitronensaft
1 TL	Sumach (türkischer oder arabischer Lebensmittelladen)

Für die Sauce

1 Bund	Minze
2	Knoblauchzehen
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
½ Bund	Petersilie
250 g	Joghurt
	Meersalz

Ausserdem

50 g	Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 28 g F, 7 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Auberginen putzen, waschen, abtrocknen und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein großes Sieb geben, mit etwa 1 EL Salz bestreuen und ungefähr 30 Min. Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen die TK-Bohnen in kochendem Salzwasser 2 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die grünen Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. In einer Schüssel mit 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Sumach, Salz und Pfeffer mischen und ein paar Minuten durchziehen lassen.

3. Für die Kräutersauce Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und je 1 EL beiseitestellen. Übrige Kräuter grob hacken. Den Knoblauch schälen. Gehackte Kräuter, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Auberginenscheiben unter kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Je 2-3 EL Olivenöl in einer weiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten je 1-2 Min. kräftig anbraten, danach mit Meersalz und Pfeffer würzen und zum Entfetten auf mehrere Lagen Küchenpapier legen.

---

5. Die Auberginen auf einer Servierplatte mit der Kräutersauce und den Bohnen anrichten. Die beiseitegestellten Kräuter und gerösteten Cashewkerne darüberstreuen.