Rezept

Orientalische Auberginen mit Granatapfelsirup

Ein Rezept von Orientalische Auberginen mit Granatapfelsirup, am 23.05.2025

Zutaten

500 g	Auberginen
200 g	Gemüsezwiebeln
4 EL	Öl
2 EL	ungesüßter Grantapfelsirup
1 TL	Zimtpulver
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
50 g	ungesalzene Pistazienkerne
	Salz
2	Knoblauchzehen
2-3 EL	flüssiges Geflügelfondkonzentrat
2 EL	brauner Zucker
1/2 TL	gemahlener Kardamom
50 g	helle Sultaninen
	frische Granatapfelkerne für die Garnitur (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und putzen. Längs in 1 cm dicke Scheiben, dann in gleich breite Streifen und diese in Würfel schneiden. Auberginenwürfel salzen und abgedeckt 10 Min. stehen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln fein hacken. Auberginen mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

2. Auberginenwürfel in 3 EL Öl etwa 10 Min. unter Rühren anbraten, bis sie Farbe annehmen. Zwiebelwürfel getrennt im restlichen Öl in etwa 5 Min. glasig schmoren, Knoblauch dazupressen, 1 Min. mitschmoren. Zwiebeln zu den gebratenen Auberginen geben.

3. Geflügelfondkonzentrat und Granatapfelsirup mit 200 ml Wasser mischen. Das Gemüse damit ablöschen. Zucker und Gewürze zugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. schmoren, gelegentlich umrühren. Rosinen zufügen, weitere 10 Min. schmoren, bis die Auberginen schön weich sind. Eventuell mit Salz und Granatapfelsirup abschmecken. Pistazienkerne grob hacken und über die Auberginen streuen. Nach Belieben mit Granatapfelkernen garnieren.