

Rezept

Orientalische Tomaten-Auberginen-Suppe

Ein Rezept von Orientalische Tomaten-Auberginen-Suppe, am 19.01.2025

Zutaten

1 große Zwiebel	1 Chilischote
1 Granatapfel	1 kleine Aubergine (ca. 300 g)
200 g Aprikosen	150 g Hirse
4 EL Olivenöl	3 TL Ras-el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
750 ml Gemüsebrühe	2 Packungen passierte Tomaten (à 500 g Inhalt)
Salz	1 TL brauner Rohrzucker
1 Handvoll Minzeblättchen	40 g Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Chilischote waschen und je nach Schärfewunsch mit oder ohne Kerne fein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen, dabei die weißen Trennhäute entfernen. Die Aubergine waschen, putzen und fein würfeln. Die Aprikosen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Die Hirse in ein Sieb geben, mit heißem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und die Chilischote darin glasig dünsten. Die Hirse und 1 TL Ras-el-Hanout hinzufügen, kurz mitdünsten und mit 450 ml Gemüsebrühe ablöschen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln und anschließend ohne Hitzezufuhr weitere 10 Min. ausquellen lassen.
3. Inzwischen das restliche Öl in einem Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Auberginen und Aprikosen dazugeben und kurz mitdünsten. 300 ml Gemüsebrühe und die passierten Tomaten hinzufügen, mit Salz, restlichem Ras-el-Hanout sowie Zucker würzen und zugedeckt 15 Min. dünsten.
4. Die Minzeblättchen waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Granatapfelkerne, Mandelstifte und Minze unter die Hirse mischen und zur Suppe servieren.