Rezept

Sommergemüse mit Kartoffelhaube

Ein Rezept von Sommergemüse mit Kartoffelhaube, am 12.10.2024

Zutaten

2	Auberginen
800 g	mehligkochende Kartoffeln
2	rote Paprika
100 g	Tomaten
2 EL	Olivenöl
2 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Zimtpulver
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
3	Pastinaken
3	Zwiebeln
300 ml	ungesüßter Pflanzendrink
1 EL	getrockneter Oregano
	neutrales Pflanzenöl
½ TL	gemahlener Koriander
1 TL	Flüssigrauch (nach Belieben)
2 EL	Polenta (ersatzweise Semmelbrösel)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 8 g F, 10 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einer Schüssel mit 1 gestr. TL Salz mischen und zum Ziehen beiseitestellen.

2. Kartoffeln und Pastinaken schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke knapp mit Salzwasser bedecken und in ca. 15 Min. zugedeckt weich kochen.

3. Währenddessen die Paprika putzen, entkernen, von weißen Trennhäuten befreien und waschen. Dann in 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen, putzen und von Stielansätzen und Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden.

4. Sobald die Kartoffeln und Pastinaken weich gekocht sind, das Wasser abgießen. Pflanzendrink, Olivenöl, Oregano sowie Muskat dazugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz abschmecken.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginenwürfel mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum scharf anbraten, bis sie leicht braun sind. Dabei immer wieder umrühren. Die Zwiebeln dazugeben und glasig werden lassen. Dann das Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten, bis es leicht braun geworden ist. Anschließend Tomaten, Paprika, Koriander, Zimt und Flüssigrauch (nach Belieben) dazugeben, alles umrühren und vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Den Kartoffel-Pastinaken-Stampf auf der Auberginen-Paprika-Masse verteilen, glatt streichen und mit der Polenta bestreuen. Im Backofen (Mitte) 20 Min. backen, bis die Polenta und die Kartoffelmasse leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.