

Rezept

Wurst-Auberginen-Pfanne

Ein Rezept von Wurst-Auberginen-Pfanne, am 24.02.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 2 rohe Bratwürste (z.B. Kalbsbratwürste; ca. 250 g) | 1 große Aubergine (ca. 450 g) |
| 1 rote Zwiebel | 200 g Tomaten |
| Salz | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Koriandersamen (nach Belieben) | Pfeffer |
| 2 EL schwarze Oliven | 50 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 41 g F, 20 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Bratwurstmasse in etwa walnussgroßen Stücken aus den Häuten drücken. Die Aubergine putzen, waschen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Aubergine dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben die Koriandersamen im Mörser andrücken und untermischen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten.
3. Die Wurststücke dazugeben und mitbraten, bis sie nicht mehr rötlich sind. Mit dem Weißwein ablöschen und die Tomaten und die Oliven untermischen. Beides unter Rühren heiß werden lassen. Die Wurst-Auberginen-Pfanne abschmecken und sofort servieren. Dazu schmeckt Weißbrot und ein Blattsalat.