Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Geschmorte Auberginen

mit Kichererbsen, Tomaten und Feta

Bio Kochbox KW 46



Geschmorte Auberginen
mit Kichererbsen, Tomaten und Feta



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

650 g Auberginen
400 g Tomaten
120 g Zwiebeln
1 Glas Kichererbsen
150 g Griechischer Feta
1/2 Bund Petersilie glatt
150 ml Gemüsebrühe

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Auberginen werden gewaschen, geputzt, längs geviertelt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Tomaten werden gewaschen, von den Stielansätzen befreit und grob gewürfelt. Die Zwiebeln werden geschält und fein gehackt, die Knoblauchzehe wird geschält und fein gehackt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und die Blätter werden grob gehackt. Die Kichererbsen werden in ein Sieb abgegossen und kurz abgespült. In einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf wird das Olivenöl erhitzt, dann werden die Auberginen darin kräftig angebraten, bis sie gebräunte Stellen bekommen. Danach werden Zwiebeln und Knoblauch zugegeben und glasig angeschwitzt, bevor Kreuzkümmel und Paprikapulver kurz mitgeröstet werden. Die Tomaten und die Gemüsebrühe werden eingerührt, die Kichererbsen werden zugegeben und alles wird zugedeckt bei milder Hitze geschmort, bis die Auberginen weich sind und die Sauce leicht eindickt. Der Feta wird darüber gebröselt, kurz warm werden gelassen, dann wird die Petersilie untergehoben, alles mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und direkt serviert.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert