

Auberginen mit Datteln und Kichererbsen

Bio Kochbox KW 09



Auberginen mit Datteln und Kichererbsen



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

400 g Aubergine
1 rote Zwiebel
3-4 Datteln
1 Glas Kichererbsen
1 Granatapfel
Harissa
150 ml Gemüsefond
100 ml Saft einer Orange
½ - 1 EL Apriosenkonfitüre

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
½ TL Koriander
½ TL Cumin

Zubereitung:

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel pellen und in Spalten schneiden. Datteln in dünne Ringe schneiden. Kichererbsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Granatapfel in Segmente teilen und die Kerne auslösen. Koriander und Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin unter Rühren ca. 4-5 Minuten andünsten.

Zwiebel, Datteln und Kichererbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Harissa, Koriander und Kreuzkümmel würzen. Weitere 3-4 Minuten garen. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Konfitüre unterrühren und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.



Unsere Weinempfehlung
RIESLING WEISSWEIN