

Orientalisches Auberginen-Ragout



Zutaten (4 Personen):

- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 300 g Zwiebeln (rot)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 20 g Kapern (in Salzlake)
- 60 g Rosinen
- 2 TL Ras El Hanut
- 1 TL Pulbiber
- 150 g Vollmilchjoghurt (natur)
- 60 g Pinienkerne
- 1/2 Bund Petersilie (glatt)
- 3 Dosen Tomaten (stückig - á 400 g)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zwiebeln ebenfalls schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Auberginen waschen, putzen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden, salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Dann das Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel hineingeben und ca. 5 Minuten kräftig anbraten.

Dann Knoblauch und Zwiebeln dazu geben, 5 Minuten mitbraten dann Ras el Hanut sowie Pulbiber darüber streuen und kurz mitbraten. Zuletzt Kapern, Rosinen und Tomaten zufügen, unterrühren und alles bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Jetzt in einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten und die Petersilie hacken.

Das Ragout auf Teller verteilen und dann mit Joghurt sowie den gerösteten Pinienkernen garniert servieren.

Nährwertangaben: 323 kcal p.P., 36 g KH p.P.