

Gemüse Rezepte

Auberginengemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Kartoffel-, Gemüsegerichte

3 mittl. Auberginen

2 Knoblauchzehen

6 Essl. Olivenöl

1/8 Liter Gemüsebrühe

Salz

1 Teel. Chilipulver

2 Teel. Kreuzkümmelsamen

1 Bund glatte Petersilie

zum Garnieren

getrocknete Chilischoten

Minzejoghurt

1/2 Bund Minze

500 g Vollmilchjoghurt

1 Teel. abgeriebene Zitronenschale

2 Teel. Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Salz

Für das Gemüse: Auberginen in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Beides im heißen Öl anbraten, Brühe zugeben und etwa fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Chilipulver (vorsichtig verwenden) und Kreuzkümmel abschmecken. Gehackte Petersilie untermischen. Mit getrockneten Chilischoten garnieren.

Für den Minzejoghurt: Gehackte Minze, Joghurt, Zitronenschale, Zitronensaft und zerdrückten Knoblauch verrühren. Den Joghurt mit Salz abschmecken.

:Pro Person ca. : 215 kcal

:Fett : 16 Gramm

:Zubereitungszeit.: 15 Minuten