

# Buchweizen-Schnitzel, Joghurt-Soße, Aubergine, Erbsen

## Für zwei Personen

### Für die Aubergine:

2 Auberginen	1 Mango	100 g gelbe Erbsen
2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	50 g Ziegenkäse
3 Mandeln	2 EL Tomatenmark	1 TL Kurkuma
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

### Für das Buchweizen-Schnitzel:

100 g Buchweizen	1 Zucchini	1 Kartoffel
1 Knoblauchzehe	2 EL Cashewkerne	50 g mittelalter Gouda
1 Ei	3 EL Milch	50 g Mehl
2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze	2 Zweige Basilikum
3 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL feines Salz	

### Für die Joghurtsauce:

150 g Joghurt	50 g Spinat	1 Knoblauchzehe
8 Walnusskerne	2 Zweige Minze	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 Tomaten	4 EL Olivenöl
-----------	---------------

## Für die Aubergine mit Erbsen:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, in einer Pfanne ohne Öl leicht anbraten und die Mitte heraus schneiden.

Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne leicht anbraten. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein schneiden und dazugeben. Tomaten in die Pfanne geben, nach 2 Minuten Tomatenmark und Erbsen dazugeben und alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die Aubergine geben und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Mango halbieren, vom Stein schneiden und in Scheiben schneiden.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und leicht anbraten. Dann mit Sauce, Mango Scheiben und Ziegenkäse aufrollen. Etwa 15 Minuten mit Deckel in den Ofen geben. Dann ca. 5 Minuten Deckel abnehmen und bräunen lassen.

## Für das Buchweizen-Schnitzel:

Den Buchweizen ca. 8 Minuten in einem Topf mit reichlich Wasser kochen. Das überschüssige Wasser abgießen. Den Gouda auf einer Vierkantreibe reiben. Ei, Mehl, Käse, und neutrales Pflanzenöl zum Buchweizen geben und miteinander verkneten. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinschneiden. Mit Salz würzen.

Etwa 6 cm große Teiglinge zu flachen Bouletten formen. Die Bouletten in einer Pfanne mit Öl beidseitig ca. 7 Minuten anbraten.

Die Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl bräunen.

## Für die Joghurtsauce:

Den Spinat waschen, trockenschleudern und für 4 Minuten in einem Topf mit wenig Wasser dünsten. Walnusskerne in einem Mörser stoßen, Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Walnusskerne, Spinat und Minze mit dem Joghurt vermengen geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter die Joghurtcreme rühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und in einem Topf mit sprudelndem Wasser 1 Minute kochen. Die Tomaten herausnehmen und die Haut abziehen.

Olivenöl auf die gehäutete Tomate geben und im Ofen 2 Minuten rösten.

Auberginen, Buchweizen-Schnitzel mit Cashewkernen auf den Tellern servieren, die Joghurtsauce in einem kleinem Becher oder Glas servieren.

Samuel Mottaki am 01. März 2017