

Auberginen mit Tomaten-Sugo und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Auberginen:

3 Auberginen 4 EL Olivenöl

Für die Auberginen-Marinade:

1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 rote Chilischote

3 EL Weißweinessig 4 Zweige Petersilie 4 EL Olivenöl

Salz

Für das Tomatensugo:

500 ml passierte Tomaten 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark 1 EL Olivenöl 1 Bund Basilikum

1 EL getrockneter Oregano Zucker, nach Bedarf Salz

Für das Pfannenbrot:

160 ml Milch 50 ml flüssige Butter 300 g Dinkelmehl, Type 630

1 TL Backpulver 1 EL Speiseöl $\frac{1}{2}$ TL Zucker

Mehl Öl 1 TL Salz

Für den Knoblauchjoghurt:

1 Zitrone 3 Knoblauchzehen 200 g Joghurt, 1,5%

1 Bunde Petersilie 1 Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

Die Auberginen waschen, von Enden befreien und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und 15 Min. ziehen lassen, damit das Wasser aus den Auberginen entzogen werden kann. Anschließend die Auberginen abtupfen. Dann 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten jeweils 23 Min.

goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Auberginen-Marinade:

Für die Marinade die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Beides zusammen mit dem restlichen Öl, Essig, Chilistreifen und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Aubergine nach dem Abtropfen in der Marinade marinieren.

Für das Tomatensugo:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Basilikum abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Passierte Tomaten zufügen, mit Salz, Zucker, Basilikum und Oregano würzen, nochmals aufkochen und so lange köcheln lassen bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für das Pfannenbrot:

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen.

Dann Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand nachkneten. Den Teig in 4 Teile zu je 20 cm runden Fladen teilen und ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. backen.

Für den Knoblauchjoghurt:

Die Zitrone waschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Joghurt mit Zitronensaft, Knoblauchzehen, Petersilie, Salz, Pfeffer und Koriander vermengen.

Die Auberginen mit dem Tomatensugo und Joghurt anrichten und mit Zitronenabrieb bestreuen. Das Pfannbrot dazulegen und servieren.

Alexander Backes am 19. Oktober 2021