



Aubergine „Escovitch Style“ mit Kürbis-Buchweizen, „Steam Veg“ und Sesamstick

Vorbereitung

Aubergine „Escovitch Style“

Aubergine schuppenmäßig rundherum einschneiden, der Länge nach vierteln, den weißen Mittelteil längs ausschneiden und salzen. 2 rote Zwiebeln schälen und in 5 mm dicke Ringe schneiden. Beide Paprika und 2 Karotten in 3–5 mm dicke Streifen schneiden und mit 1 TL Salz, 3 TL Zucker und 1 TL gestoßenem Piment aktivieren.

2 Chilis dritteln und Kerne entfernen.

Die Aubergine trocken tupfen und ohne Öl in einer mit Backpapier ausgelegten Pfanne auf der weißen Seite goldbraun anrösten, umdrehen und für weitere 2 Minuten anrösten und herausnehmen.

Zwiebelringe und Chili in die Pfanne geben, mit dem Essig aufgießen, das aktivierte Gemüse dazugeben und 2–3 Minuten bissfest mit Deckel kochen, evtl. Fenster öffnen ;) Die gegrillte Aubergine einlegen, 5 Minuten mitkochen lassen und beiseitestellen.

Sesamstick

Dinkelvollkornmehl mit Salz, ½ TL Curcuma und einem ½ TL Backpulver mischen und zügig 60 ml Wasser einkneten. 50 g Sesam auf einem flachen Teller verteilen.

Kürbis-Buchweizen

½ Chili ohne Kerne, die Hälfte des Ingwers und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Hokaido Kürbis achteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

⅓ des Kürbisses fein würfeln und beides jeweils mit Salz aktivieren.

Buchweizen heiß abwaschen und gut abtropfen lassen.

2 Frühlingszwiebeln waschen und den Strunk entfernen.

Steam Veg

½ Chili ohne Kerne, die andere Hälfte des Ingwers, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. 1 Karotte schälen, der Länge nach halbieren, schräg in dünne Scheiben schneiden, mit dem Spitzkohl mischen und mit Salz aktivieren. 3 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Tomate ohne Strunk würfeln. 1 TL Stärke mit wenig Wasser anrühren. Spinat waschen.



Zubereitung

Kürbis-Buchweizen

Ingwer, Chili und Knoblauch in Kokosöl farblos anschwitzen. Die groben Hokaidowürfel dazugeben, mit 200 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Buchweizen und 300 ml Kokosmilch dazugeben. Frühlingszwiebeln mit dem Messerrücken anklopfen und 3–4 Thymianzweige dazugeben. Ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist. Die Aromaten (Frühlingszwiebeln + Thymian) entfernen und abschmecken.

Sesamstick

Den Teig in 4 gleiche Stücke teilen. Stangen formen, platt drücken und im Sesam wenden. 2–3 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Sesamsticks beidseitig goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Steam Veg

Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili und etwas Piment in Kokosöl farblos anschwitzen. Spitzkohl, Karotte und Tomate sowie 100 ml Kokosmilch und 3–4 Thymianzweige dazu geben und ca. 5 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Die angerührte Stärke einrühren, den Spinat unterheben und abschmecken.

Aubergine „Escovitch Style“

Die eingelegten Auberginen erwärmen und alles miteinander anrichten.

Lasst es euch schmecken! 😊