



Auberginen-Frikassee

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1 kg Auberginen
- 3 Zwiebeln
- 3 Tomaten, groß
- 20 g Ingwer, frisch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie, glatt
- 100 ml Pflanzenöl
- Thymian, Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Auberginen waschen, schälen (europäische - wegen der dicken Schale) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden.

Öl im Topf erhitzen und die Zwiebelringe zusammen mit den Tomaten anbraten. Auberginenstücke gut unterrühren und garen, bis sie weich sind.

Knoblauch und Ingwer putzen, reiben (oder im Mörser zerstampfen) und unterrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eventuell ein bisschen Wasser zufügen, falls es zu trocken ist und ca. 15 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



PAUL RIEBECK
STIFTUNG